ಡಿಸೆಂಬರ್-2009 ಬೆಲೆ: 20/- (ಈ ಬೆಲೆ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ)

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಶ್ರೀ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಸ್ವಾಮಿಗಳು



ಖ್ಯಾತ ನಟ-ನಟಿಯರ ಡಯಟ್ ಗುಟ್ಟುಗಳು



ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ತರುವ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗ

ಚ್‌ಐವಿ ತಡೆಗೆ ನೂತನ ಲಸಿಕೆ ✹ ಸರಸದ ಸೆಲೆಗೆ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರೀತಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಜನವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ



ಕನ್ನಡದ ಖ್ಯಾತ ಹಿರಿಯ ಅಭಿನೇತ್ರಿ
ಲೀಲಾವತಿ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ
ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ.

ಹಾಗೂ ಫೆಬ್ರವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಟ ವಿನೋದ್ ರಾಜ
ಅವರ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಥೆರಪಿ ವಿಶೇಷ ಅಂಕಣ.



ಜೀವನಾಡಿ

ಡಿಸೆಂಬರ್-2009

ಸಂಪುಟ 11, ಸಂಚಿಕೆ-5











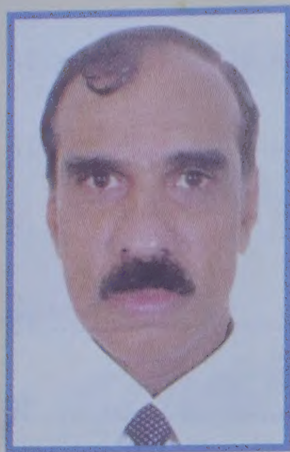






ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ : ನಂ.732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079, ✆080-23236435

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ 65 ವರ್ಷಗಳು ದಾಟಿದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದನು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಭಾರದಿಂದ ತಲ್ಲಣಿಸಿರುವ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷಿಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೇರೆ ಮೀರಿದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಿಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿ 8 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಬ್ಬ 60 ವರ್ಷ ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ 2015ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇಕಡ 15ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ 65 ವರ್ಷ ದಾಟುತ್ತದೆಂಬುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ನಾವೀಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಂಡಿರದ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಣಕಾಸು, ವಾಸ, ವಸತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಗಾಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು ನಮ್ಮೆದುರಿಗಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೈಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸಿನ ಅಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಗಾಧತೆಯು ನಿಭಾವಣೆಯನ್ನು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಿಸಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಹಾಗೆಂದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಾಲದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ನಡೆಸುವ ಕೆಲಸ

ಂದಿನ ಜರೂರಿ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ನಿಖರವಾದ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಶ್ರಮಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶವೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಅಮೆರಿಕದ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬದುಕಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವೆಚ್ಚ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ರ್ಬರ ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ'ವು ಲಿಂಗಬೇಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುದೀರ್ಘ ಬದುಕಿಗೆ ಮಣೆ ಹಾಕುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಂಡಸರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಂಗಸರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸರಾಸರಿ ಗಂಡಸರು 75 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು 80 ವರ್ಷ ದುಕುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಿಯಬಹುದು. ಏಕೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ುತ್ತರಿಸಲಾಗದು ನಿಜ. ಆದರೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವ ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಚಾರವಿರುವುದು ದೈಹಿಕ ಅಂಶಗಳ ಗ್ಗೆ. ಇದು ವಿವೇಚನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ುತಿಯನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಕುಡಿತ, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ರಿಸ್ಕ್ ೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಅವರದು ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೆಂಗಸರು ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗಂಡಸರು ಕಡಿಮೆಯೇ! ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿದು ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವಾದರೂ, ಸೋಮಾರಿತನ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ! ಅಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವೇ.ಹೃದಯಾಘಾತ, ಒತ್ತಡದ ಬೇನೆಯು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ನಂತರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರ ಹಕ್ಕಾಗಬೇಕು! ಇದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಕೆಲಸವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ರಿಟೈರ್ಡ್ ಆಗುವುದೆಂದರೆ ಜೀವನದಿಂದಲೇ ರಿಟೈರ್ಡ್ ಎಂದಲ್ಲ. ಅದು ಸುಜೀವನದ ಆರಂಭ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವ ದಿನ ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ-

1) ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

2) ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿ

3) ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು - ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳು.

4)ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

5) ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ, ಹೀಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸರಕಾರ, ಜನ, ಸಮಾಜ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬೇಕು. ಸರಕಾರಗಳು, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಣ, ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ, ಒಟ್ಟಾದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವಯುತ ಅಂಶಗಳ ಪುನರುತ್ಥಾನವಾಗಬೇಕು.

- ಡಾ॥ ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ

ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಮೈಸೂರು 570004.

ಸುಮನ ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ಮಂಡ್ಯ 571401.

ವ್ಯವಹಾರಿಕ ವಿಳಾಸ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ.

ನಂ.732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ವಿಭಾಗ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560079

ದೂರವಾಣಿ: 080-23236435

ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳು



ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ನಾಲಿಗೆ!

12 ವರ್ಷದ ಜರ್ಮನಿಯ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಆ್ಯನ್ನಿಕ್ ಇರ್ಮಲರ್ 7 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ನಾಲಿಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಗಿನ್ನೀಸ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈಕೆಯ ನಾಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಉದ್ದ ಇದೆಯೆಂದರೆ, ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತರು ದೊಡ್ಡ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಕಪ್‌ನ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರಿರುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಬೆರಳು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದು ತಿಂದರೆ, ಆ್ಯನ್ನಿಕ್ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ನಾಲಗೆಯನ್ನೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಕಪ್‌ನ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ.



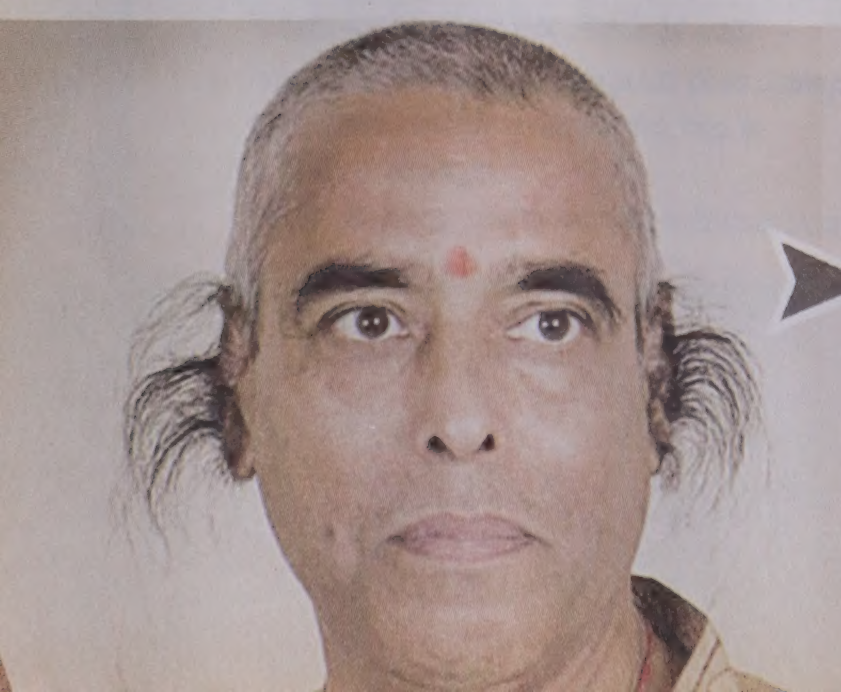
ಅತಿ ಉದ್ದದ ಮೂಗು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಮೆಹಮೆತ್ ಒಜ್ಯುರಿಕ್ ಈತನ ಹೆಸರು. ಇವನ ಮೂಗಿನ ಉದ್ದ 4.5 ಅಂಗುಲಗಳು 8.8 ಸೆಂ.ಮೀ. 1949ರಲ್ಲಿ ಟರ್ಕಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೆಹಮೆತ್ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಉದ್ದದ ಮೂಗನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಮೆಹಮೆತ್‌ನನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ.

ಅತಿ ಉದ್ದ ಕಾಲುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆ

ರಷ್ಯನ್ ಮಹಿಳೆ ಸ್ವೆಟ್ಲೇನಾಳ ಕಾಲಿನ ಉದ್ದ 4 ಅಡಿ, 4 ಅಂಗುಲ. ಇದೊಂದು ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ. ಆದರೆ ಈಕೆ ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲ. ಈಕೆಯ ಕಾಲಿನ ಉದ್ದ ಮಾತ್ರ 4 ಅಡಿ 4 ಅಂಗುಲ. ಆದರೆ ಈಕೆಯ ಕಾಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆಕೆಯ ಎತ್ತರ 6 ಅಡಿ 5 ಅಂಗುಲ. ಆಕೆಯ ಒಟ್ಟು ಪಾದವೂ ದೊಡ್ಡದು. ಈಕೆಗೆ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವು. ಆರ್ಡರ್ ಕೊಟ್ಟೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ವೆಟ್ಲೇನಾ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟು. ಈಕೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ.





ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಪೊದೆಯಂಥ ಕೂದಲ

ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕ ರಾಧಾಕಾಂತ್ ವಾಜಪೇಯಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುರಿ ಇತ್ತಂತೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಉದ್ದವಾದ ಕಿವಿಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. 2003ರಲ್ಲಿ ಅವರ ಕನಸು ನನಸಾಗಿ ಆತನ ಕಿವಿಕೂದಲು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಉದ್ದದೆಂದು ವಿಶ್ವ ಗಿನ್ನೀಸ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಯಿತು. ಹಿಂದಿನ ದಾಖಲೆಯಾದ 13.2 ಸೆಂ.ಮೀ. ಕಿವಿಕೂದಲಿನ ಉದ್ದವನ್ನು ರಾಧಾಕಾಂತ್ ಮುರಿದಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಕಿವಿಕೂದಲನ್ನು ಬಹು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಸಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದ ವಾಜಪೇಯಿ ಅವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು 25 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಹ ಗಿನ್ನೀಸ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಹಾಲಿನ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಹಾಲಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮುಂತಾಗಿ ಬರುವ ತಾಪತ್ರಯದಿಂದ ರೋಸಿ ಹೋಗಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹಾಲನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ಪರಿಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 6ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 15 ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ 17 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಅಲರ್ಜಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಶ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೇನೊ ಎಂಬ ಸಂಶಯವನ್ನು ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಅಲರ್ಜಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿ ತನ್ನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.



ಪ್ರತಿವರ್ಷ 60 ಲಕ್ಷ ಜನ ತಂಬಾಕಿಗೆ ಬಲಿ

ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆ್ಯಂಡ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಲಂಗ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಟೊಬ್ಯಾಕೊ ಆಟ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತಂಬಾಕು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 60 ಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಆರೊಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಮಾನವದಿನಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಲೀನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಸುಮಾರು 500 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹಣ ಅದರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊರೆ. ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ 2010ರ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇ.72 ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕು ಸಂಬಂಧಿ ಮರಣಗಳು ಬಡ ಮತ್ತು ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಲಿವೆ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಜಾಗೃತಿಯಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸಡಿಲ ಕಾನೂನುಗಳಿರುವ ದೇಶಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿವೆ. ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯು ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಣದಲ್ಲಿ, ದಿನಸಿ ಖರೀದಿಸಿದರೆ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ 1 ಕೋಟಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಜನರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.





ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧ

ಆಸ್ಟ್ರಾ ಜೆನೆಕಾ ಔಷಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ 'ಟಿಕಗ್ರೆಲಾರ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಶೀಘ್ರುವೇ ಅದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು 'ಕ್ಲೊಪಿಡೊಗ್ರೆಲ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಎರಡೂ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸುಮಾರು 43 ದೇಶಗಳ 18,624 ಹೃದಯ ಬೇನೆ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿತ್ತು. 12 ತಿಂಗಳ ತರುವಾಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ 'ಟಿಕಗ್ರೆಲಾರ್' ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೃದಯಾ ಘಾತವಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಯುರೋಪಿಯನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದೆ.

ಮಂಡಿನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಬಲಿಷ್ಠ ತೊಡೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು

ಆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಕೇರ್ ಅಂಡ್ ರೀಸರ್ಚ್‌ನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬಲಿಷ್ಠ ತೊಡೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಂಡಿನೋವು ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ದುರ್ಬಲ ತೊಡೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡ 50 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಈ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಂಸ್ಥೆಯು 50ರಿಂದ 79 ವರ್ಷದ 3,000 ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿತ್ತು. ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಸುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಕೀಲು ಜಡತ್ವಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ನೂತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು

ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಮುವೆ ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕ ಮೂಲದ ಕಂಪನಿಯು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಸಾಧನವೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಡೆಯುವಾಗ, ಆಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಹನಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. '3-ಡಿ ಆಕ್ಸೆಲೆರೋಮೀಟರ್' ಹೆಸರಿನ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ www.muvei ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಕ ಸಾಧನ

ತೀವ್ರ ತಲೆಶೂಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಧನ (Headache relieving wrap)ವೊಂದನ್ನು ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಾಧನವು ಹೊಂದಿರುವ ಕಟ್ಟುಪಟ್ಟಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿತಕರವಾಗಿ ಬಿಗಿದಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ನೀಡುವ ಸಾಂತ್ವನ, ಸ್ಥಿರ ಒತ್ತಡಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕೋಮಲವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದರಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರ ತಲೆಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನವು ಮೂರು ಪುನರ್ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಜೆಲ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಿಸಿಯಾಗಬಲ್ಲವು ಅಥವಾ ಶೈತ್ಯೀಕರಣ ಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಈ ಜೆಲ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಡ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣವು ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಂಪು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುವ 'ವೆಲ್‌ಕ್ರೊ' ಪಟ್ಟಿಯು ಎಲ್ಲರ ತಲೆಗಳಿಗೂ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ www.hammacher.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ

ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್



ಯುಕೆಯ 'ಅಪ್ಲೈಡ್ ನ್ಯಾನೊ ಡಿಟೆಕ್ಟರ್ಸ್' ಕಂಪನಿಯು ಬಳಕೆದಾರನ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೇ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುವ 'ಚಿಪ್' ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೋನಿಯಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸೆನ್ಸಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಪ್ ಬಳಕೆದಾರನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಅನಿಲದ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿ ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಆಹಾರ ನಂಜು, ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸಾರವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ http://techon.nikkeibp.co.jp/english ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ

ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಬ್ರೀತಲೈಸರ್



'ಆಲ್ಕೊಮೇಟ್ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಎಎಲ್ 7000' ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉಸಿರಿನಿಂದ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನ. ಫೀಲ್ಡ್ ರೀಪ್ಲೇಸಬಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೀ ಕ್ಯಾಲಿಬ್ರೇಟೆಡ್ ಸೆನ್ಸಾರ್ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ನಾಲ್ಕು ಡಿಜಿಟ್ ಡಿಸ್ಪ್ಲೇಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸೆನ್ಸಾರ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಒಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಅಂತರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಬ್ರೀತಲೈಸರ್ ಹಳೆಯ ಸೆನ್ಸಾರ್ ಬದಲಿಗೆ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಕ್ಯಾಲಿಬ್ರೇಟೆಡ್ ಸೆನ್ಸಾರ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನಮಾಹಿತಿಗೆ www.breathalyseralcoholtester.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರ



ಇದರ ಹೆಸರು ರೆಸ್ಪೆರೇಟ್. ಈ ಪೋರ್ಟ್‌ಬಲ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಯಂತ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗತಿಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗತಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಿದಾಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಮಗೊಂಡು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಯಂತ್ರವು 'ಇಂಟರ್‍ಯಾಕ್ಟೀವ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರ್ ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ'ವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಗತಿಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ www.resperate.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ



> ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಲು/ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ನಾವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ನಂಬಿಕೆ: ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಅನ್ನುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಧಾರಣ

ನಿಜ: ಪ್ರತಿಶತ 25 ರಷ್ಟು ಜನರು ತಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.8, ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. 2 ರಷ್ಟು ಜನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

2. ನಂಬಿಕೆ: ಹುಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ನಿಜ: ಹುಳಿ ಮಾತ್ರವೆ ಅಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆರು ರುಚಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರೋಗವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು ಔಷಧಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೊಂಡಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮುಂತಾದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು. ಬದನೆ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಹಾಲು, ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಸೋಯಾ, ಮೀನು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾತ್ರ ಅವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲ.

3. ನಂಬಿಕೆ: ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ಸಕ್ಕರೆ' ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜ: ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂಬಂಧಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು (ಅಲರ್ಜಿನ್ಸ್) ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು (ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡೀಸ್) ತಯಾರಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೈಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ನವೆ, ಗುಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ನಂಬಿಕೆ: ತುಂಬಾ ಜನ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಜ: ಹಾಲಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲರ್ಜಿಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.80 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ 6ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಬ್ಬಂದಿ ಇರುವುದು ನಿಜ. ಅದನ್ನು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇಂಟಾಲರೆನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತೊಳೆಸುವುದು, ಗ್ಯಾಸ್ ತಯಾರಾಗುವುದು, ಲಾಕ್ಟೋಸ್ ಇಂಟಾಲರೆನ್ಸ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

5. ನಂಬಿಕೆ: ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡ ಸರಿಹೊಂದದೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ನಿಜ: ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು (4-5) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿದರೆ ಬೇರಾವುದೇ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

6. ನಂಬಿಕೆ: ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಜ: ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದೆ ಹೊರತು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆರೆತ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಕೆಮ್ಮು ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ವಿನಾಫಿಲಾಕ್ಟಿಕ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

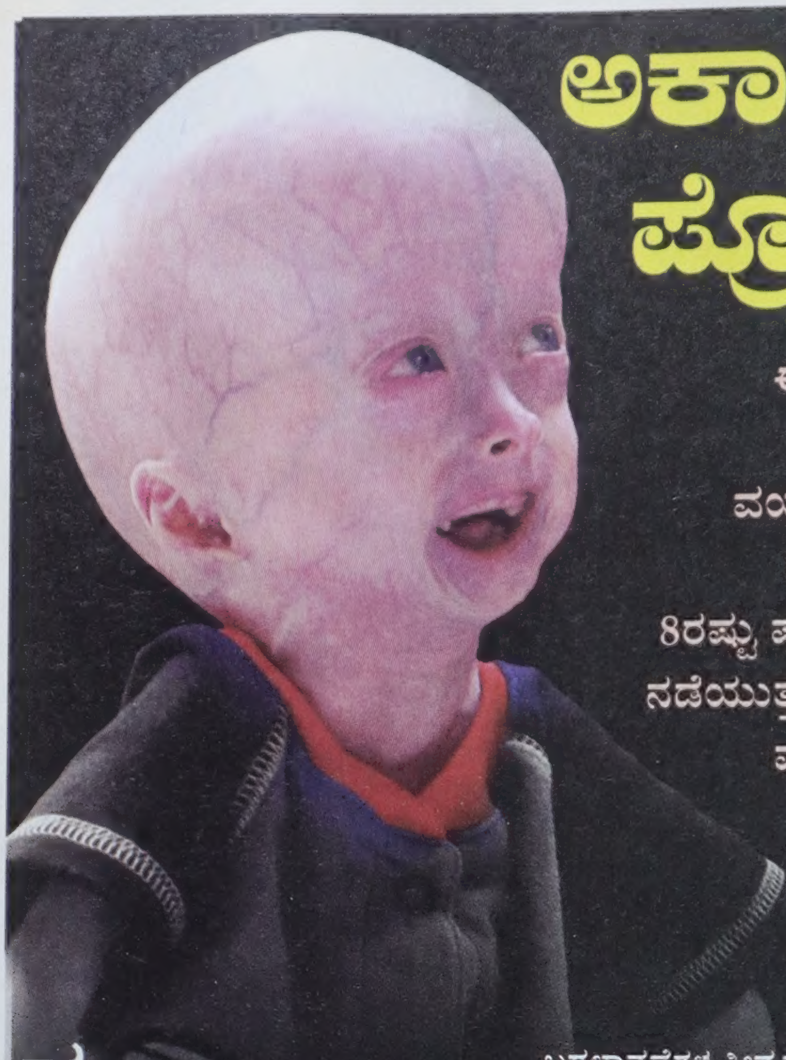
7. ನಂಬಿಕೆ: ಫುಡ್ ಕಲರ್ಸ್ (ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಬಣ್ಣಗಳು) ಗಳಂತಹ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜ: ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡು ತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಟಾರ್‌ಟ್ರಜೈನ್, ಆಸ್ಪರ್‌ಟೆಮ್ ಅನ್ನುವ ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

8. ನಂಬಿಕೆ: ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಇದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಬರಬಹುದು.

ನಿಜ: ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು, ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಸೋಯಾ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಲರ್ಜಿ ಶುರುವಾದರೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನೆಲಗೆಡಲೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಡಂಬಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭ ವಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗದು. ■

ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ತರುವ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗ



ಈ ರೋಗವಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ 8ರಷ್ಟು ಪಾಲು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 8 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ 80ರ ವೃದ್ಧನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಆಯಸ್ಸು 100 ವರ್ಷ! ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ನಂತರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಕೊನೆ ಉಸಿರವರೆಗೂ ಜೀವನ ಪಯಣ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮನುಜ.

ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಮಗು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. 18 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತು ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉದುರುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ, ಮೂಳೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು ಮುಂತಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರ.

ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ತೀರ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆಂಬಂತೆ ಈ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಗೋಚರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ವೃದ್ಧನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಇದೊಂದು ರೋಗ. ಇದರ ಹೆಸರು ಪ್ರೊಗೆರಿಯ.

ಈ ರೋಗ ವಿರಳಾತಿ ವಿರಳ. 40 ರಿಂದ 80 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ವಿರಳವಾದ ರೋಗವಾದ್ದರಿಂದ 1990ರವರೆಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತಿ ಅಪರೂಪದ ವಂಶವಾಹಿನಿ ರೋಗ. ಈ ರೋಗವಿರುವ ಮಗು, ಮಗುವಿನಂತಲ್ಲದೆ ಮುದುಕನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ರೋಗಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನಂತೆಯೂ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮುದುಕನಂತೆಯೂ ಮಗು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹಚಿನ್‌ಸನ್-ಗಿಲ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಹೆಚ್‌ಜಿಪಿಎಸ್) ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗವಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ 8ರಷ್ಟು ಪಾಲು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 8 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ 80ರ ವೃದ್ಧನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವಿರುವ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗುವಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆಯುವುದರೊಳಗೆ (10 ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ) ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸಹ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ; ಬೋಳಾದ ತಲೆ
- ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ
- ಸೆಟೆದ ಹಕ್ಕಿಯ ಕೊಕ್ಕಿನಂತ ಮೂಗು
- ಕಣ್ಣುಬ್ಬು ಮತ್ತು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ನಷ್ಟ
- ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು

ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು ಅಥವ ಹುಟ್ಟದೆಯೆ ಇರಬಹುದು.

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಷ್ಟ
- ತಲೆಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮುಖ ಮತ್ತು ದವಡೆ.
- ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಧಿವಾತ, ನಡು ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗವು ತೀವ್ರವಾದಂತೆಲ್ಲ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

'ಪ್ರೊಗೆರಿಯ' ಎಂಬ ಪದವು ಗ್ರೀಕ್‌ನ 'ಪ್ರೊಗೆರಾಸ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. 'ಪ್ರೊಗೆರಾಸ್' ಎಂದರೆ 'ಅರೆಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪು' ಅಥವಾ 'ಬಾಲಮುಪ್ಪು' ಗ್ರೀಕ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೊ' ಎಂದರೆ 'ಮುಂಚೆ' ಮತ್ತು 'ಗೆರಾಸ್' ಎಂದರೆ 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ'

ಡಾ.ಜೋನಥನ್ ಹಚಿನ್‌ಸನ್ (1886ರಲ್ಲಿ) ಹಾಗೂ ಡಾ.ಹೇಸ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಗಿಲ್‌ಫೋರ್ಡ್ (1897ರಲ್ಲಿ) ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ



ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಕುಟುಂಬ

ಆಲಿ ಹುಸೇನ್	ಸಾಮಾನ್ಯ
ವಯಸ್ಸು: 11(ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ 60+)	
ತೂಕ: 12 ಕೆ.ಜಿ.	25-30 ಕೆ.ಜಿ.
ಎತ್ತರ: 116.9 ಸೆ.ಮೀ.	134-138 ಸೆಂ.ಮೀ
ತೋಳಿನ ಉದ್ದ: 12.7 ಸೆಂ.ಮೀ	16-20 ಸೆಂ.ಮೀ.
ಎದೆ: 42.4 ಸೆಂ.ಮೀ	45-47ಸೆಂ.ಮೀ.

ಇಕ್ರಮುಲ್	ಸಾಮಾನ್ಯ
ವಯಸ್ಸು: 22 (ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ, 85+)	
ತೂಕ: 13.5 ಕೆ.ಜಿ.	55-60ಕೆಜಿ
ಎತ್ತರ: 123 ಸೆಂ.ಮೀ.	165-175 ಸೆಂ.ಮೀ.
ತೋಳಿನ ಉದ್ದ: 11.5 ಸೆಂ.ಮೀ.	24-26 ಸೆಂ.ಮೀ.
ಎದೆ: 46 ಸೆಂ.ಮೀ.	80-95 ಸೆಂ.ಮೀ.

ಈ ರೋಗದ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಹಚಿನ್‌ಸನ್ - ಗಿಲ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ 53. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ 100 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗದವರಿಗೂ ಬರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಅಧಿಕ), ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಕುಚಿತ (Angina)ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ:

ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನ ಒಳಪದರವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಲ್ಯಾಮಿನ್ A ಎನ್ನುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲ್ಯಾಮಿನ್ A ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀನಿನ 1824ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡಿನಿಂದ ಸೈಟೊಸಿನ್, ಥೈಮಿನ್‌ನಿಂದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಂಡು ಲ್ಯಾಮಿನ್ A ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರದ ರೂಪ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರೊಗೆರಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ರೋಗಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವಾಗಿ ಪರ್ಯಾವಸನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ರೋಗಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ 13ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮರಣದ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು 8 ರಿಂದ 21 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿರಳಾತಿವಿರಳ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೇ?

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ಜೀನಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಆದರೂ 100ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೂ ರೋಗಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ವಯಸ್ಸು ಬರುವವರಿಗೂ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ.

ರೋಗ ನಿದಾನ

ಪ್ರೊಗೆರಿಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ, ಬೋಳು ತಲೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮುಖ, ಹಿರಿದಾದ ತಲೆ ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 'ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೀಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಷನ್' ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರೊಗೆರಿಯಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ರೋಗ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ:

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ

ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಪಾತ್ರದಾರಿಯಾಗಿ ಅಮಿತಾಬ್

ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಬಾದ್‌ಶಾ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಕೇಳರಿಯದ ರೋಗವೊಂದರ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದೆ 'ಬ್ಲಾಕ್' ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಜಿಮಿರ್ ಎಂಬ ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವನ್ನೊತ್ತ ಬಾಲಕನಾಗಿ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 4ರಂದು ಚಿತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು. ಚಿತ್ರದ ಹೆಸರು 'ಪಾ(Paa)'. ಚಿತ್ರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಮಿತಾಬ್ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗಿಯಾಗಿ ನಟಿಸಿರುವುದಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಮಿತಾಬ್ ತಂದೆಯಾಗಿ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಗನಾಗಿರುವ ಅಭಿಷೇಕ್ ನಟಿಸಿರುವುದು. ತಾಯಿಯಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಬಾಲನ್ ನಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ 67 ವರ್ಷದ ಬಿಗ್ ಬಿ 13 ವರ್ಷದ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಬಾಲಕನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲಕನ ಹೆಸರು 'ಆರೊ'. ಚಿತ್ರದ ಹೈಲೈಟ್ ಆತನ ಮೇಕಪ್. ಚಿತ್ರಕ್ಕಾಗಿ 16 ಕೋಟಿ ವೆಚ್ಚವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.10, ಅಮಿತಾಬ್‌ನ ಮೇಕಪ್‌ಗಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗಿದೆ. ಆ ಮೇಕಪ್‌ನನ್ನು ಧರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ 4 ಘಂಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯಲು 2 ಘಂಟೆಗಳ ಸಮಯವಿಡಿಸುತ್ತಿತ್ತಂತೆ.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆರ್.ಬಾಲಕೃಷ್ಣನ್ (ಬಾಲ್ಕಿ) ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದು, ಅಮಿತಾಬ್ ಬಚ್ಚನ್‌ರವರ ಎಬಿಸಿಎಲ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಬಾಲ್ಕಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಮೊದಲ ಚಿತ್ರ 'ಚೀನಿ ಕಮ್'ನಲ್ಲೂ ಅಮಿತಾಬ್ ನಟಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಚಿತ್ರ ಅಪಾರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿತ್ತು.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಸ್ಟೀಫನ್ ಡುಪುಯಿಸ್ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಮೇಕಪ್ ಮ್ಯಾನ್ ಆಗಿ ದುಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಿತಾಬ್‌ನನ್ನು 'ಹೊಸ ಪರಿಚಯ'ವೆಂದು ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಬಾಲ್ಕಿ ಅಮಿತಾಬ್‌ನನ್ನು ಹೊಸ ನಟನನ್ನಾಗಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ತಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

60ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ನಾಯಕ ನಟರು ಇನ್ನು ಯುವಕರಂತೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಡ್ಯೂಯೆಟ್ ಹಾಡುತ್ತಾ, ವಿಲನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಫೈಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಮಿತಾಬ್ ಆ ಇಮೇಜಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಆಗಾಗ ಕೈಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು ಆತನ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಅನುಕರಣೀಯ.

'ಫಾರ್ನೆಸಿಲ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರೇಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ಸ್'ಗಳನ್ನು (FTI) ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸಂಕುಚಿತ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಯಾದ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೀಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ತರಹದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ 13 ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಎಫ್‌ಟಿಐಯನ್ನು 20 ವಾರಗಳು ನೀಡಿತ್ತು. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 13ರಲ್ಲಿ 1 ಇಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೃತಪಟ್ಟಿತು. ಈ ಫಲಿತಾಂಶವು ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಮುಂದೆ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಬಹುದೆನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದಲ್ಲಿದೆ.



'ಪಾ' ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮಿತಾಬ್

ಪ್ರೊಗೆರಿಯಾ ಕುಟುಂಬ

ಬಿಹಾರ ರಾಜ್ಯದ ಚಪ್ರ ಎನ್ನುವ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವಿತ್ತು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ 7 ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಸ್ತೆಗೆ ಇಳಿದರೆ ದೆವ್ವ, ಭೂತ ಎಂದು ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳು ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಮಾಜವನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೂ ಸೇರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಂಡು ಮನನೊಂದ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆ ಊರನ್ನೇ ತೊರೆದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗ. 7 ಜನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಐವರಿಗೆ ಈ ರೋಗವಿತ್ತು.

ಬಿಸುಲ್‌ಖಾನ್ (45) ಮತ್ತು ಆತನ ಪತ್ನಿ ರಜಿಯ (40) ಇವರಿಗೆ 7 ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಇದ್ದರು. ಇನ್ನುಳಿದ 5 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವಿತ್ತು. ಈಗಾಗಲೇ ಇಬ್ಬರು ರೋಗದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಅಲಿ, ಇಕ್ರಮುಲ್ ಮತ್ತು ಸಂಜೀದ.

ಅಲಿಗೆ 11 ವರ್ಷ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ 60 ದಾಟಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಅಣ್ಣ ಇಕ್ರಮುಲ್‌ಗೆ 22ರ ವಯಸ್ಸು. ನೋಡಲು 85 ವರ್ಷದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಏಕಾಂಗಿ. ಅಂತರ್ಮುಖಿ. ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಬ್ಬರ ತಲೆಯ ಮೇಲೂ ಕೂದಲಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬುಗಳು ಉದುರಿವೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಮುಂಚಾಚಿವೆ. ತೀರಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿದೆ. ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ. ಫ್ಯಾನ್ ಜೋರಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವರು ದೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಕ್ರಮುಲ್‌ನ ಅಕ್ಕ ರೆಹನ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾಳೆ. ರೆಹನ ಮತ್ತು ಇಕ್ರಮುಲ್ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದರು. ರೆಹನಳ ಸಾವು ಇವನನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಸಾಯುವಾಗ ರೆಹನಾಳ ವಯಸ್ಸು 23. 90ರ ವೃದ್ಧೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಗ 22ರಲ್ಲಿರುವ ಇಕ್ರಮುಲ್‌ನಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಸರದಿ ತನ್ನದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರೊಗೆರಿಯಗೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ. ಸಾವಿನಿಂದ

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಡುಗಿ ಸಂಜೀದಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ! ನೋಡಲು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವಳನ್ನು ವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಜೀದ ಈಗ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲಿದೆ. ಬಿಸುಲ್‌ಖಾನ್‌ರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಕೈಕ ಸಮಾರಂಭ ಸಂಜೀದಳ ಮದುವೆ. ಆ ದಿನ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದರು.

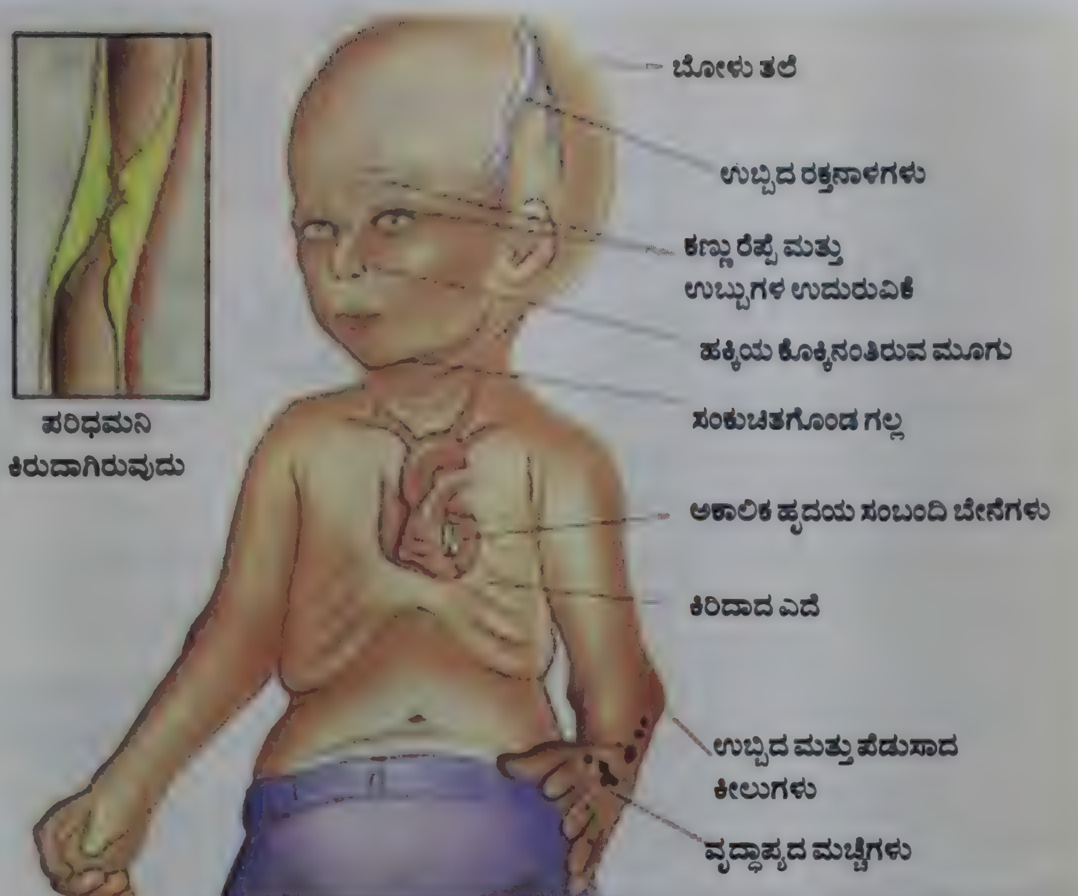
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಗೆ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವಿರುವುದು ಈ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನವರೆಗೂ ಈ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವೆಂದು, ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನೊಂದು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಆ ಪೋಷಕರು. ಇವರಿಗೆ 2002ರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದವರು ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ.ಚಂದ್ರನ್ ಚಟ್ಟೋಪಧ್ಯಾಯರವರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಚಂದನ್‌ರವರು ಈ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ದೈವ ಸಮಾನರು.

ಬಿಸುಲ್ ಖಾನ್ ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಗಾರ್ಡ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಜರ್ಜರಿತವಾಗಿದ್ದ ಆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಿರುವವರು ಡಾ.ಚಂದನ್‌ರವರು. ಸಂಜೀದಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು ಇವರೇ. ಚಂದನ್‌ರವರು ಆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದ ವೈದ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಈ ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ಬೇಸೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಈ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಂಶೋಧನಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಕುಟುಂಬವೊಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಯುಕೆಯ 'ಚಾನೆಲ್ 4'. ಅದು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ 'ಬಾಡಿ ಶಾಕ್: ದಿ 80 ಇಯರ್ ಓಲ್ಡ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್' ಎಂಬ ಕಿರುಚಿತ್ರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿತ್ತು.

ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಲಿ ಮತ್ತು ಇಕ್ರಮುಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಎಫ್.ಎಂ.ನಲ್ಲಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಕ್ರಮುಲ್‌ಗೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಆಸೆ ಸಲ್ಮಾನ್‌ಖಾನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ತಾನು ಶಾರುಖ್‌ಖಾನ್‌ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲಿಚ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಆಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.





ಬಾಗಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗ ಪತ್ತೆ

ಇದುವರೆಗೂ ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವಿದ್ದ ಕುಟುಂಬ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದು ಮಾತ್ರ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 4 ರಂದು ಅಮಿತಾಬ್ ಅಭಿನಯದ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗದ ಸುತ್ತ ಕಥೆ ಹೆಣೆಯಲಾದ 'ಪಾ' ಚಿತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಕಾಕತಾಳೀಯವೆಂಬಂತೆ ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕುಟುಂಬವೊಂದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬಾದಾಮಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಗುಳೇದಗುಡ್ಡ ಬಡ ಕುಟುಂಬವೊಂದರ ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕೇವಲ ಆರು ವರ್ಷದ ಹನುಮಂತ ಮಹಾದೇವಪ್ಪ ಹರದೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ರೇಖಾ ಹರದೊಳ್ಳಿ ಪ್ರೊಗೆರಿಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬೆಳೆದ ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಕ್ರಮೇಣ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಜ್ವರ, ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೆ ಇವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಶೇಖರ ಮಾನೆ ಇದು ಪ್ರೊಗೆರಿಯ ರೋಗವೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು.

HIV ಸೋಂಕು ತಡೆಗೆ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 1 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಏಡ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ನಡುವೆ ಅಮೆರಿಕದ ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಶೇ. 31 ರಷ್ಟು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಇಂಬು ನೀಡಿದಂತಾಗಿದೆ. ಎರಡು ದಶಕಗಳ ನಂತರ ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವಾದ ಲಸಿಕೆ, ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತಗಲುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಮೆರಿಕ ಸೇನೆ, ಥಾಯ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ, ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಎಐಡಿ) ಹಾಗೂ ಪೇಟೆಂಟ್ ಪಡೆದ ಎರಡು ಕಂಪನಿಗಳು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಥೈಲ್ಯಾಂಡಿನ 16 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

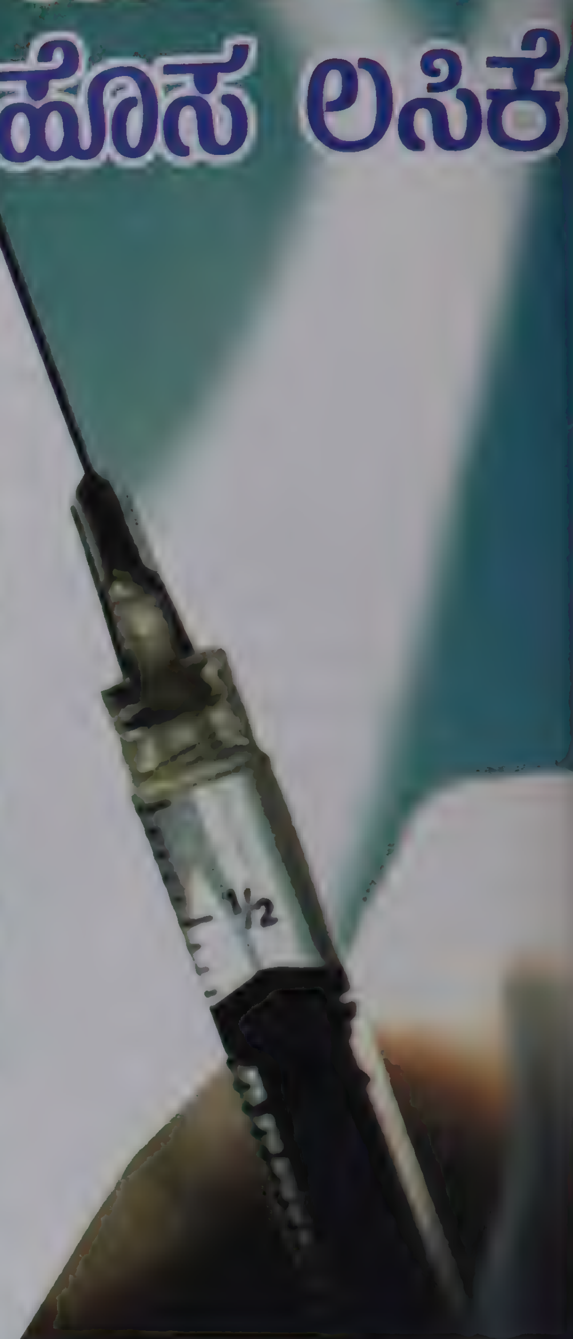
ಪ್ರತಿದಿನ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 7,500 ಜನರು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 1981ರಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಈ ರೋಗ ಇದುವರೆಗೂ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 25 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ 33 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದೇಹವು ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

'ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಅಂತೋಣಿ ಫೌಸಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಲ್ ಜರೋಮ್ ಕಿಮ್ ಅವರು ಅಮೆರಿಕಾ ಸೇನೆಯ ಪರವಾಗಿ ಔಷಧ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಒಟ್ಟಾರೆ 105 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿರುವ ಲಸಿಕೆ ಶೇ. 31.2 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ

ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಮೆರಿಕ ಸೇನೆ, ಥಾಯ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ, ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಎಐಡಿ) ಹಾಗೂ ಪೇಟೆಂಟ್ ಪಡೆದ ಎರಡು ಕಂಪನಿಗಳು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಥೈಲ್ಯಾಂಡಿನ 16 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರವಾನಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 70-80 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಲಸಿಕೆಯು ಹಿಂದೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದ್ದ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದ್ದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಶೇ. 31.2 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಔಷಧಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖ

ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದೆ. 2004ರಲ್ಲಿ ಶೇ. 1.52ರಷ್ಟಿದ್ದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ 2007ರ ವೇಳೆದೆ 0.86ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಇದು ರಾಜ್ಯ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕ ಆರ್.ಆರ್.ಜನ್ನು ಅವರ ಪ್ರಕಟಣೆ.

ವರ್ಷ	ಶೇಡಾವಾರು
2004	1.52
2005	1.34
2006	1.13
2007	0.86

ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳು:

1. ಸಾನೊಫಿ- ಅವೆಂತಿಸ್ (ಫ್ರಾನ್ಸ್) ಕಂಪನಿಯು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾನರಿಪಾಕ್ಸ್ ಲಸಿಕೆ

ಅಲ್‌ವ್ಯಾಕ್ (ALVAC)

2. ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಜೆನ್ ಕಂಪನಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಗ್ಲೋಬಲ್ ಸಲ್ಯೂಷನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಲೈಸನ್ಸ್ ನೀಡಿರುವ - ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ವಾಕ್ಸ್ (AIDS VAX)

ಮೆರ್ಕ್ (Merck) ಕಂಪನಿಯು 2007 ರಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗದ ವೇಳೆ ಔಷಧಿಯು ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿತ್ತು!. ಅದಾದ ನಂತರ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆ 'ಎನ್‌ಎಐಡಿ'ಯದ್ದೇ ಆಗಿದೆ.

ಅಲ್‌ವ್ಯಾಕ್ ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ವಾಕ್ಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವವಿನಾಶಕಗಳ (ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಲ್‌ವ್ಯಾಕ್: ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಕೋಶಗಳು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಇದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನರಿ ಪಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರೈಬೋ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ (ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ) ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಟಿ-ಕೋಶ ಎಂಬ ರಕ್ತಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ವಾಕ್ಸ್: ಇದು ಜಿಪಿ-120 ಪ್ರೊಟೀನ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಮಾಡುತ್ತವಲ್ಲದೇ, ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ಬಳಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯು 2003 ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗಿತ್ತು. 18 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ, ಹೆಚ್‌ಐವಿ 'ನೆಗಟಿವ್', ಆದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಆಸ್ಪದವಿರುವ ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಯು ನಡೆದಿತ್ತು. ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಇನ್ನರ್ಧ ಜನರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿದ್ದ 8,198 ಜನರ ಪೈಕಿ 74 ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದ 8,197 ಜನರಲ್ಲಿ 51 ಜನರು ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದರು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ HIV/AIDS ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ತಂಡವು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡವನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದೆ.



ಆದರೆ ಕೂಡಲೆ ಈ ಲಸಿಕೆಗೆ ಲೈಸನ್ಸ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಅದು ನೀಡಿರುವ ಕಾರಣಗಳು:

1) ಲಸಿಕೆಯು ಶೇ. 31.2 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 70-80 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

2) ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತಹದೇ ಪಲಿತಾಂಶ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, 30 ಔಷಧಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಿಕ ಪ್ರಯೋಗದ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಲಸಿಕೆ ದೊರೆತು ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಮಹಾ ಮಾರಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸೋಣ. ■

ಏಡ್ಸ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಸ್ಯಮೂಲ ಔಷಧ

ಸಸ್ಯಮೂಲ ಔಷಧ (ಬಟಾನಿಕಲ್ ಡ್ರಗ್) ವಿಧಾನದಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಪುಣೆ ಮೂಲದ ಇಂಡಸ್ ಬಯೋಟೆಕ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಚ್1ಎನ್1 ರೋಗಕ್ಕೂ ಔಷಧ ಸಂಶೋಧಿಸಿದೆ.

ಪ್ರತಿ 300 ಎಚ್‌ಐವಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ "ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಚ್‌ಐವಿ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಾವು 'ಇಂಡ್02' ಎಂಬ ಔಷಧ ರೂಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಎಚ್‌ಐವಿ ರೋಗಿಯನ್ನು 'ಎಚ್‌ಐವಿ ಕಂಟ್ರೋಲರ್' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮಾನೋಥೆರಪಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಕಾರ ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವು ದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ" ಎಂದು ಇಂಡಸ್ ಬಯೋಟೆಕ್‌ನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಸುನೀಲ್ ಭಾಸ್ಕರನ್ ನ. 30 ರಂದು ಸುದ್ದಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಈಗಾಗಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದು ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದು, ಭರವಸೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಔಷಧದ ಮಾನವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅನುಮೋದನೆಗಾಗಿ 'ಭಾರತ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಕ' (ಡಿಜಿಸಿಐ) ರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿನ 'ಫೆಡರಲ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್' (ಎಫ್‌ಡಿಎ) ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್ ಬಳಿಕ ಇನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಚ್1ಎನ್1 ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ಅಂದಾಜಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧದ ಅಂದಾಜು ಬೆಲೆ ಹೇಳಲು ಸುನೀಲ್ ಭಾಸ್ಕರನ್ ನಿರಾಕರಿಸಿದರು.

'ಇಂಡಸ್ ಬಯೋಟೆಕ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಂಪನಿ. ನಾವು ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ, 'ಇಂಡಸ್02' ಔಷಧ ಹಾಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಖಚಿತ' ಮಾತ್ರ. ಸುದ್ದಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ರಾಜನ್ ಆರ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಮಗುವನ್ನು ದಂಡಿಸದೆ ತಿದ್ದುವ ಬಗೆ





ಎಲ್ಲರೊಡನೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಸರಿ. ಆದರವರು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ? ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ? ದಂಡಿಸಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ? ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಣ್ಣೆದುರು ನಡೆಯುವ ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೆಂತು?

ಎಲ್ಲವೂ ನ್ಯಾಯಯುತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಗಳಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೂ ಹೊಗಳುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಫಲವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಗೌರವವಿಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಸರಿ, ಹೇಗೆ? ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಇವೆಯೇ? ಟೀಕಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ? ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ?

ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ನಷ್ಟ ವೇನು? ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದುದಿನ ಅಪ್ಪ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗ ಮಾತ್ರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಮೆಲ್ಲ ಇಳಿದು, ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋದ. ಆಚೀಚೆ ನೋಡಿದವನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದ.

ಕೆಳತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಸ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಬಾಟಲಿ ಇರುವುದು ಆತನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿದ.

ಆದರೆ ಅದು ಭಾರವಾಗಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಹೊರ ಮೆತ್ತಿದ ಮಂಜಿನಿಂದಾಗಿ ಜಾರಿತು. ಉರುಳಿ ಒಡೆಯಿತು. ಕೆಳಗೆಲ್ಲ ಹಾಲು.

ಸದ್ದು ಕೇಳಿ ಎದ್ದತಾಯಿ ಓಡಿ ಬಂದಳು. ನಡೆದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಕೆಗೆ ಕೋಪ ಬಂತು ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ತಡೆಹಿಡಿದಳು.

ಮಂಡಿಯೂರಿ ಮಗನ ಬಳಿ ಕುಳಿತಳು. ಆತನ ತೋಳು ಹಿಡಿದು ಏನಾಯಿತು ಎಂದಳು. ಬಳಿಕ ಹೀಗೆ ಹಾಲು ಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ಹಾಲು ಹಾಳಾದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೆಲವೂ ಗಲೀಜಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಹೀಗೇ ಬಿಡಬಾರದಲ್ಲವೇ? ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದಳು.

ಆ ಮಗುವಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಿ ಹೌದೆಂಬಂತೆ ತಲೆ ಆಡಿಸಿತು.

ಯಾರೂ ಒರೆಸುವುದು? ನೀನು ತಾನೆ ಚೆಲ್ಲಿದೆ. ನೀನೇ ಒರೆಸಬೇಕು ಎಂದಾಗ ಹುಡುಗ ಕಣ್ಣಗಲಿಸಿ ನೋಡಿದ. ನೀನು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ. ನಿನಗೆ ಒರೆಸಲು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನೂ ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದಳು. ಆಮೇಲೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು? ಬಟ್ಟೆಯಿದಲೇ ಅಥವಾ ಮಾಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ನಿಂದಲೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಹುಡುಗ ಮಾಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಎಂದ. ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವನೂ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಹಿಡಿ ಹಿಡಿದು ಆಚೀಚೆ ಎಳೆದ!

> **ಮಗುವನ್ನು ದಂಡಿಸದೆ ತಿದ್ದುವ ಬಗೆ, ಆ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗನೊಡನೆ ನಡೆದುಕೊಂಡ ರೀತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾದರಿ.**

ಎಲ್ಲ ಮುಗಿಯಿತು. ಇದೋ ನೋಡು, ನಿನ್ನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಎತ್ತಲಾಗದ್ದರಿಂದಲ್ಲವೆ ಅದು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದು. ಇನ್ನು ಹಾಗಾಗಬಾರದಾದರೆ ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿ ಎತ್ತಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿ ಬಾ, ನಾನು ನಿನಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಮಗನನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹಳೆಯ ಬಾಟಲಿಗಳು ಬಿದ್ದಿದ್ದವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ನೀರು ತುಂಬಿ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಎತ್ತಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿ ತೋರಿಸಿದರು ಅಮ್ಮ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಡೆದ ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡ. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷ.

ಲಿತುಕೊಂಡುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ. ಜೊತೆಗೆ ೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಅಮ್ಮನ ಬಗೆಗೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆ.

ಆ ಮಗ ಮುಂದೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆದ. ಆಗ ವರಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತರೊಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮಗೆಲುವಿನ ಹಸ್ಯವೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಈ ಘಟನೆ ೇಳಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ತಾಯಿ, ತಪ್ಪು ಸಹಜ, ದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಳಿಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು.

ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೆತ್ತವರು ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ಪನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಿದ್ದಬಲ್ಲರು? ಇದರಲ್ಲಿ ನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೂ ಇದೆ. ಅಮ್ಮನ ಗುಣ ಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಗು ತಯಾರಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು.

ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿಯವರ ಮೊಮ್ಮಗ ಅರಣ್‌ಗಾಂಧಿ ಜಾಗತಿಕ ಶಾಂತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಂದೆಯೊಡನೆ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಡರ್ಬಾನ್ ನಗರದಿಂದ 18 ಕಿ.ಮೀ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿನ ತೋಟಗಳ ನಡುವಿನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅರುಣ್ ಗಾಂಧಿ ಮತ್ತವರ ತಂಗಿಗೆ ಆಶ್ರಮ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ತೋಚುತ್ತಿತ್ತು. ಕಡೇ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಡರ್ಬಾನ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ ಚಿತ್ರಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವಕಾಶವಾಗಬೇಕಲ್ಲ?

ಅರುಣ್‌ರ ತಂದೆಗೆ ಸಮಾವೇಶವೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಮಗನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ನೀನು ಕಾರು ಓಡಿಸು ಬಾ. ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾವೇಶದ ಬಳಿ ಬಿಡು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾರನ್ನು ಗ್ಯಾರೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೀಸ್‌ಗೆ ಬಿಡು. ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಕಾರನ್ನು ಸಮಾವೇಶದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತಾ ಎಂದರು.

ಅರುಣ್‌ಗೆ ಅಪಾರ ಸಂತೊಷವಾಯಿತು. ಅಮ್ಮ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತು ಖರೀದಿಸಬೇಕೆಂದಿದನ್ನು ಅರಣ್, ತಂದೆಗೆ ನೆನಪಿಸಿದರು. ಆಯಿತು ಎಂದು ಹೊರಟರು.

ತಂದೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು, ಕಾರನ್ನು ಸರ್ವಿಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ನೇರ ಓಡಿದ್ದು ಒಂದು ಚಿತ್ರಮಂದಿರಕ್ಕೆ. ಸಿನಿಮಾ ಮುಗಿದಾಗ ಸಮಯ ನೋಡಿದರೆ ಐದೂವರೆ. ಓಡೋಡಿ ಕಾರನ್ನು ಪಡೆದು, ಸಮಾವೇಶ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಗಂಟೆ ಆರು.

ತಂದೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾದಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋದದ್ದರಿಂದಾಗಿ ತಂದೆಗೆಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲೇ ನೊಂದರು ಅರುಣ್.



ಅರಣ್ ಗಾಂಧಿ

ಯಾಕೆ ತಡ, ಏನಾಯಿತು?

ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆನೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅಸಹ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡು, ಕಾರು ಸರ್ವೀಸ್ ತಡವಾಯಿತು ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದರು.

'ಹಾಗನಿಸಲಿಲ್ಲ. ನೀನು ಬಾರದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದೆ. ಕಾರು ತಯಾರಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು' ತಂದೆ ಹೇಳಿದರು.

'ಕ್ಷಮಿಸಿ ಅಪ್ಪಾ. ನಾನೊಂದು ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದೆ' ಎಂದು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿದರು ಅರುಣ್‌ಗಾಂಧಿ.

'ನಾನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು



ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ನನ್ನೆದರು ಸತ್ಯ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ........'

'ಆದ್ದರಿಂದ......?'

'ನೀನು ಹೋಗು ನಾನು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಡೆದೇ ಬರುತ್ತೇನೆ. ನಡೆದು ಬರುವಾಗ ಏನು ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.'

ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹಿಂದೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದರು ಅರುಣ್ ಗಾಂಧಿ. ನಗರದ ಹೊರವಲಯದ ಬಳಿಕ ಕಚ್ಚಾ ರಸ್ತೆ. ಒಟ್ಟು 18 ಕಿ.ಮೀ ಐದೂವರೆ ಗಂಟೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆದರು!

ಅರುಣ್ ಒದ್ದಾಡಿದರು. ನನ್ನ ಒಂದು ಸುಳ್ಳಿಗೆ ಅಪ್ಪ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ?

ತಪ್ಪು ಕಂಡಾಗ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ದಂಡಿಸಲು ಹೊರಡುವ ಬದಲು ಆ ತಪ್ಪು ನಡೆಯಲು ನಾನೂ ಕಾರಣವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಅರುಣ್‌ಗಾಂಧಿಯ ತಂದೆ ತಾನೇ ದಂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಗ ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ತಾನೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು.

ನಮ್ಮ ಮನೆ, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೇ ಇತರರು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು ನೆತ್ತಿಗೇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲೇಬೇಕು.

'ಮುಟ್ಠಾಳ ತನದ ಕೆಲಸ'

'ಯಾವುದನ್ನು ತಾನೆ ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿರುವಿ?'

'ನೀನು ಏನೂ ತಿಳಿಯದವ, ದಡ್ಡ!'

ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾತಿನಿಂದ ಗಾಯ ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಫಲವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಗ ಹಾಲು ಚೆಲ್ಲಿದ. ತಾಯಿ ಏನು ಮಾಡಿದಳೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಾಪಿ, ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ಚೆಲ್ಲಿದೆಯಲ್ಲ. ನೀನೊಂದು ಪೀಡೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವುದು ಈಗ? ಎಂದು ಕೂಗಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾದಾಗ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೊಂಡರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಕೈಲಾಗದವರು ಎಂದು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಆ ತಾಯಿ ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ತಪ್ಪಾಗದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸರಿ ಅಲ್ಲವೇ?

ಮಗನ ತಪ್ಪಿಗೆ ತಂದೆಯೇ ನಡೆದಾಗ ಮಗ ಮತ್ತೆಂದೂ ತಂದೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದವನಾದ. ಮಗನನ್ನೇ ನಡೆಸಿದ್ದರೆ? ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಳ್ಳು ಸಿಡುಕನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ■

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದೇಹತೂಕಕ್ಕೆ 12 ಸೂಚನೆಗಳು

ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 7 ರಷ್ಟು ಜನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯುಳ್ಳವರು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೊಜ್ಜುತನ ಅಥವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯು ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಈಗ ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನಮಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯತೆಯು ದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೂತುಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವು ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಸರಿಯಾದ ದೇಹದಾಕಾರ ಕಾಪಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗೆ 12 ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಅನಾರಗ್ಯೋಕರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನೇಕರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳಯದಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ತೂಕದ ಜೊತೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ. ಬದಲಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಬರದು.

2. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಮಯದ ಪ್ರಕಾರ ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಇತರೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ದಂತಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವವು ಒಂದೆರೆಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಾದಂತಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಏನನ್ನಾದರು ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಮೃದುವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಗಿಯದೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವಾದರು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಗ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಫಲಿತವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪತಿಂದರು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರುಸುವುದಿಲ್ಲ.

5. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ತಿನ್ನಲು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಏನಾದರು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಊಟವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆ ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿ, ಇನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುವವರೆಗೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

7. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತಾ, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಏನೋ ಒಂದು ತಿನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಚಟ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತಿಂಡಿಯ ಮೇಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಗತ್ಯ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರ ಬಲವಂತದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೇವಿಸುವ 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಊಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೊ ಎಂದು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದ ನಂತರವೂ ತಿನ್ನುವುದು, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

9. ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಐದನೆ ದಿನ ಭಾರಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಭಾನುವಾರ ವಿಶೇಷ ದಿನವೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರಬೇಕು.

10. ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಚಟವಿರುವವರಿಗೆ ಭಾರಿ ದೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾನೀಯದ ಜತೆ ಸೇವಿಸುವ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು ಯಥೇಚ್ಚ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



11. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸುವ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕೊಬ್ಬು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ 9 ಕಿಲೊ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬಂದರೆ ಅದೆ ಪ್ರೋಟೀನ್-ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳಿಂದ 4 ಕಿಲೊ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗ ಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

12. ಪೊಟಾಟೊ ಚಿಪ್ಸ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್‌ಗಳಂಥವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿರುವವರು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬದಲು ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಮೂಲಂಗಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು. ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಿನ್ನುವುದಿರಂದ ಊಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಹಾರದಿಂದ ಮುಗಿಸಬಹುದು. ■

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅವು ನಮಗೆ ತಾಜಾತನ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಈ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಇಂದು ಥೆರಪಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಥೆರಪಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ.



ಜ್ಯೂಸ್ ಥೆರಫಿ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿಯಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದಯ ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವನ್ನು ಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ: ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ. ಈ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಕಾರಕ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಆಗುವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ: ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಯುಕ್ತ ನೆಲ್ಲಿರಸ ಕಣ್ಣು, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಗೆ ಗುಣಕಾರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪೂರಕ. ರಕ್ತವೃದ್ಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಶಮನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ: ಶುಂಠಿ ಚಹವನ್ನು ಶೀತ -ನೆಗಡಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಂಜೆರಿನ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಆಕ್ಸೆಲೆಟ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥೂಲತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಗ್ಯಾಸ್, ಅಜೀರ್ಣ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗೆ ಇದು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ. ಶುಂಠಿಯ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಬೇವಿನ ರಸ: ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧತೆ, ತ್ವಚೆಯ ಅಲರ್ಜಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹುಣ್ಣು, ಕಫ, ಅಪಘಾತವಾದವರಿಗೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾದರೂ, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ.

ತುಳಸಿ: ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ರಸ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ: ಟೊಮ್ಯಾಟೋದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಲೋಹ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಮೂಲಂಗಿ: ಮೂಲಂಗಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಸ್ಥೂಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮೊಳಕೆ ಗೋಧಿ ರಸ(ವ್ಹೀಟ್ ಗ್ರಾಸ್): ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಲ್ಯೂಕೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಬಹು ಉಪಕಾರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಮೃದ್ಧ ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಟಾನಿಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಔಷಧಿಯಲ್ಲ, ಅಮೃತ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಏಳು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಗೋಧಿ ಹಾಕಿ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುದಿಸಬೇಕು.

ಅಲೊವೆರಾ ಜ್ಯೂಸ್: ಅಲೊವೆರಾವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಸಿಡಿಟಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಅಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಬೇಸರ, ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಲೊವೆರಾದಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗಬಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ. ಓಕರಿಕೆ, ಸುಕ್ಕು, ಕಿಡ್ನಿ, ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಅನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ■

ಸಂಗೀತ ಜ್ಞಾನ ವಂಶವಾಹಿಯೇ?

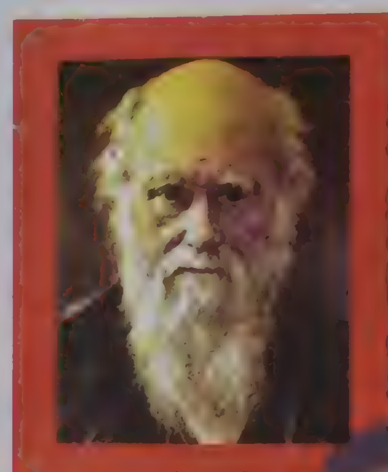


ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಂಗೀತಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಗರಿಗೆದರಲು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಗೀತವೇ ಕಾರಣ. ಮದುವೆಯ ದಿಬ್ಬಣವಾಗಲಿ, ಮಸಣಯಾತ್ರೆಯಾಗಲಿ, ಸಂಗೀತದಿಂದ ಭಾವಪರವಶತೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮದ ಉತ್ಕಟ ಭಾನೆಗಳನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸ್ರಿದರೆ, ಪ್ರಣಯಗೀತೆಯು ಅನುರಾಗ, ಒಲವಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಕ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿನ 'ಲಯ' ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಆನಂದಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹುಶಃ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಿಚಾರವೇ ಜೀವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ನಿಬ್ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಸಂಗೀತದ ಈ ಒಲವಿಗೆ ಮನುಜನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಯ-ಗ್ರಾಹಕಗಳಿವೆಯೇ? ಡಾರ್ವಿನ್ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ನಿಗೂಢ ವಿಚಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ರಾಜಮರ್ಯಾದೆ ಇದೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗೀತ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅಷ್ಟಪದಿ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ವಿಸ್ಮಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದು.

ಸಂಗೀತದ ಲಯ ಗ್ರಹಿಸಲು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರಣವೇ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ನರವ್ಯೂಹವು ಮಿದುಳಿನ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಉಗಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಮಾತನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಮಂಡಲಗಳೇ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಮಾಂಟ್ರಿಯಲ್‌ನ ನರವ್ಯೂಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ॥ ಆ್ಯನಿ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ರಾರ್ಬರ್ ಅವರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಓರ್ವ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ. ಆತನ ಮಿದುಳನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಮಾನವನು ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುವ ನರವ್ಯೂಹಗಳೇ ಸಂಗೀತಕ್ಕೂ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಲೆಂದೇ ಈ ನರವ್ಯೂಹಗಳು ರಚನೆಯಾದಂತಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ॥ ಸ್ಟೀವನ್‌ಪಿಂಕರ್. ಸಂಗೀತದ ನಾದಕ್ಕೆ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಚಗುಳಿಯಿಕ್ಕುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ 'ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ಹಲವು ಪ್ರಧಾನ ವಲಯಗಳು ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲವು. ಚೈತನ್ಯ(ಮಾನಸಿಕ)ವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಗೀತಕ್ಕಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಆನಂದಿಸಲೆಂದೇ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಲಯಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.





ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ತಜ್ಞರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ಆದಿಮಾನವನು ಬದುಕು ಕಲಿಯುವ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಲಯಕ್ಕೆ ತಲೆದೂಗುತ್ತಿದ್ದನು ಎಂದೊಮ್ಮೆ ಡಾರ್ವಿನ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದ. ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಈ ಮಾತಿಗೆ ಡಾರ್ವಿನ್ 'ಲೈಂಗಿಕ ಆಯ್ಕೆ'ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ-ನವಿಲಿನ ಬಾಲ ನೋಡಲು ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಾಲ ನವಿಲಿನ ಉಳಿವಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಣಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಲು ನವಿಲು ತನ್ನ ಆಕರ್ಷಕ ಬಾಲವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇಯೇ ಸಂಗೀತ ಕೂಡ. ಇದಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸಂಗೀತವು ದಿವ್ಯವಾದ ಆನಂದ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಡಾರ್ವಿನ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಸಂಗೀತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನ್ಯೂ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಕಸನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಡಾ॥ ಜೆಫ್ರಿ ಮಿಲ್ಲರ್ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ- "ಖ್ಯಾತ ಸಂಗೀತಗಾರರು ತಮ್ಮ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವಂಥ ಅವಕಾಶವಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜಿಮಿ ಹೆಂಡ್ರಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಗಿಟಾರ್ ವಾದಕ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯಲು ವನಿತೆಯರು ಸಾಹಿತಿಗಳ ಸಂಗ ಬಯಸಬಹುದಿತ್ತು. ಸಂಗೀತಗಾರರೇ ಏಕೆ? ಡಾರ್ವಿನ್‌ನ 'ಸಮರ್ಥರ ಉಳಿವು' ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಇಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಗೀತಗಾರರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಸಮರ್ಥರು (Fitness)ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ॥ ಮಿಲ್ಲರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವು ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡುವುದೆಂಬುದು ಮಿಲ್ಲರ್‌ರ ವಾದ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಸಂಗೀತ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ತರುಣಿಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ತರುಣರಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವೆಂಬುಂದು ಡಾ॥ ಮಿಲ್ಲರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮಿಲ್ಲರ್ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಇರುವ ಬಹು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣದು. ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತವು ಇಂಬು ನೀಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಡಾ॥ಮಿಲ್ಲರ್ ಮರೆತಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯೂ ಇದೆ. ಕಪಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ದೊರಕುವ ಸಮಯ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಲಿವರ್‌ಪೂರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ॥ ರಾಬಿನ್ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಪಾಲನೆಯ ತೊಡಕನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಮಾನವರು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸತೊಡಗಿದರು. ಭಾಷೆಯು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಂಧ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಾಮೂಹಿಕ ಗಾಯನವನ್ನು ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭಾವಪರವಶರಾಗಿ ಹಾಡುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್' (Endorphin) ಎಂಬ ಚೋದಕವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೋದಕವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಗೀತಕ್ಕೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಂಧಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಂಟು ಅಸ್ಪಷ್ಟಕಷ್ಟೇ, ಎದುರಾಳಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ತಂಡದ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ನೃತ್ಯ-ಗಾಯನವು, ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಗುಂಪು ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೆಣ್ಣು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಗಂಡು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ಮೂಲತಃ ಆ ಕೂಗು, ತಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಆಹಾರದ ಹೊಸ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯ. ಸಂಗೀತ, ಲಯ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆಂದೇ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆವರಣ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಎಂದು ಡಾ॥ ಪಿಂಕರ್ ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗೀತದ ಹಲವಾರು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಜನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಸಂಗೀತದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಯುವಕರು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲದೇ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳೂ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತವೆ.

ಎರಡರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಂಜನ(Consonant) ಶಬ್ದಗಳು(Sounds)ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯವಾದುದೆಂದು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ದಕ್ಕುವ ವರದಾನವೆಂದು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಈ ಅನುಭವವುಂಟಾಗಬಲ್ಲದು, ಜೀನುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದಲ್ಲವೆಂದು ಡಾ॥ ಮಾರ್ಕ್ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಶಬ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೂ, ಹಲವು ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಸಮಾನತೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕಂಪನಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಡ್ಯೂಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ತೋರಿ ಆನಂದ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಸಂಗೀತದ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ತೋರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ವಲಯಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ, ಲಯಗಳನ್ನೂ ಕಿವುಡರು ಗುರುತಿಸಲಾರರು. ಮಾತೇ ಕೇಳಿಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೆಂತು? ಸ್ಮರಣೆ ವಿಫಲವಾದರೂ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೇಳಿದ ಹಾಡಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅದರ ಸ್ಮರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಜಖಂಗೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'Music Agnosia'ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು, ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಘಟಕಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹಲವಾರು ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಮಾನವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ■



ಹಾಯಾಗಿ, ಆನಂದವಾಗಿ, ಸಿಹಿಯಾಗಿ, ಸವಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ನಗುವವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ನಗುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಗುವೆಂಬುದು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ.

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ... ನಗಿಸಿ ನಲಿದು ಬಿಡಿ

ನಗು ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿಗೆ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತಹ ಪ್ರಸಾದ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣ ಮಿತ್ರನಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದವನ್ನು, ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಪೈಕಿ ನಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮಹನೀಯರೊಬ್ಬರು. 'ನಗು' ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ.

ಹಾಯಾಗಿ, ಆನಂದವಾಗಿ, ಸಿಹಿಯಾಗಿ, ಸವಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ನಗುವವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ, ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ನಗುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಗುವೆಂಬುದು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ. ನಗು ನಾನಾ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಗು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಅರಳಿ ಅರಳದ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಂತೆ, ತಂಪನೆಯ ಬಿಳಿ ನಗುವನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಮಂದಾರದ ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ ಹಾಯಾಗಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಸಿ ಮುಸಿ ನಗುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ಪುಸಕ್ಕನೆ ನಗುವವರು ಕೆಲವು ಮಂದಿ. ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಗುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಗಲಾರದೆ ನಗುವವರು, ಶಬ್ದವೇ ಬಾರದಂತೆ ಪುಸ್ಸ್ ಎಂದು ನಗುವವರು ಕೆಲವು ಮಂದಿ. ಕೆಲವರು 'ಅಹ್ಹಹ್ಹಾ' ಎಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಹೊಡೆದು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಾಡಿ ನಗುವವರು, ಸವೆದು ಹೋದ ಗ್ರಾಮಫೋನ್ ರೆಕಾರ್ಡಿನಂತೆ ಆರುವರೆ ಶೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಗುವವರು, ಕೋಳಿಯಂತೆ, ನಾಯಿಯ ಬೊಗಳುವಿಕೆಯಂತೆ, ನರಿಗಳು ಮುಲುಗುವಂತೆ.... ಇನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಕು ಇತರರನ್ನು ನಗಿಸುವ ನಗೆಗಳು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ನಗುವಿಗೆ ಅಂದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆ ಅಂದದಿಂದ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದು ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಕೆಲವರು ನಕ್ಕರೆ ಮುತ್ತುಗಳು ಸುರಿದಂತೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಜುಳು ಜುಳು ತರಂಗಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ನಗುವು ಮೋಡಗಳ ಮರೆಯ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಥಳಕ್ಕನೆಂದು ಮಿಂಚಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ನಕ್ಕರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಮೂವತ್ತಾರು ದಂತಗಳು ದರ್ಶನವನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ, ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ (ಆನಂದ ಭಾಷ್ಪ), ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ನಕ್ಕರೆ ಬೈದು ಹೊಡೆಯೋಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಕ್ಕರಂತೂ.... ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕಚ್ಚಿ.... ಕೊಚ್ಚಿ ಬಿಡೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಂದಿ ನಕ್ಕರೆ..... ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಗಬಾರದೆ....? ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ನಗುವುದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ತರಂಗಗಳು ನಲಿದಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ನಕ್ಕರೆ ಮೈ ಪರಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸುಂದರ ನಾರಿಯರ ನಗುವು ಕಾವೇರಿ ನದಿಯ ಜಲ ತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಂತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರ ನಗುವು ಕೆರೆಯಲ್ಲಿನ ಮೀನು ಮರಿ ಚಕ್ಕನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಪಕ್ಕನೆ ಮರೆಯಾದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಮುದ್ದು ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧ ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಅಂದವಿದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಅಜ್ಜನ ಬೊಚ್ಚು ಬಾಯಿಯ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಂದವಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಾಗಿರುವ 'ಅಂಟಿ'ಯೊಬ್ಬರು ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡುವವರಿಗೆ ನಗು ತರಿಸುತ್ತದೆ.



ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಿರ್ಮಲತೆಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ... ಕೆಲವರು ವಿಷವನ್ನು.... ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ವಿಷಾದವನ್ನು ಕಕ್ಕುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಕರೂ ಅದು ನಗುವೆ ಅಲ್ಲವೆ! ನಕ್ಕವನೆ ಮನುಷ್ಯ... ನಗಲಾರದವನು ಮೃಗದಂತೆ. ಮಾನವನ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ನಗುವಿನ ಕುರಿತಂತೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಗುವಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನರಿತ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ರಾಜ - ಮಹಾರಾಜರುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ವಿದೂಷಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಕ್ಬರನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೀರಬಲ್ ಹಾಸ್ಯದ ಹೊನಲನ್ನು ಹರಿಸಿದರೆ,

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತೆನಾಲಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣನು ನಗುವಿನ ಹೊಳೆಯನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ತಾವು ನಗದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನಗಿಸುವ ಕಲೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಸ್ ಕಂಪೆನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆಂತಲೇ ಹಲವೊಂದು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡರು. ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಗಂಭೀರ ಅಥವಾ ಗೋಳಿನ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ, ಹಾಸ್ಯದ ಸನ್ನಿವೇಶವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಗುವಿನಿಂದ ನಾನಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆಯೆಂದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಗುವಿನಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ, ತನ್ನ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು 'ನಗುವು' ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸತ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎ.ಕೆ.ಶರ್ಷೆರ್‌ರವರು 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಸೈಕೋಥೆರಪಿ' ಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ನಗುವು ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ರೋಗಿಗೆ 'ನಗುವು' ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಡಾಕ್ಟರ್, ರೇಮಾಂಡ್ ಎ-ಮೂಡಿ ರವರು ಬರೆದ 'ಲಾಫ್ಟರ್ - ಆಫ್ಟರ್ ಡಾಕ್ಟರ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಗುವಿನಿಂದಾಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖರಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ನಾರ್ಮನ್ ಕಜಿನ್ಸ್ ಎಂಬುವವರು ಬರೆದ ತಮ್ಮ 'ಅನಾಟಮಿ ಆಫ್ ಇನ್ನೆಸ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಆತನು ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆತನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಟ್ಟ. ಕೇವಲ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾ, ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಹಾಯಾಗಿ, ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದ. 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ನಕ್ಕರೆ, ಆ ದಿನ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ಆತ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದ' ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



400 ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ತಾನು ಬರೆದ ಒಂದು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಬರ್ಡನ್ ಎಂಬುವವರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ನಗುವುದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು, ಮುಖವನ್ನು ತಾಜಾತನದಿಂದಿಡುತ್ತೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸದಾ ನಗುತ್ತಲೇ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂದಿಗೂ ಬರಲಾರದು.'

ಇಮಾನ್ಯುಯೆಲ್ ಕಾರಿಡೆ ಎಂಬುವವರು ಹೇಳಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ನಗುವೆಂಬುದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ. ಅಂದರೆ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಜಾಗಿಂಗ್‌ನಂತೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನಗುವಿಗಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ! ಕತೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಟಕ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನೇಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಯಿತ್ತಲ್ಲವೇ?

ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸಾಗುವ ಕಥಾ ವಸ್ತುವುಳ್ಳ ಸಿನಿಮಾಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ನಮಗಿರುವ ಚಿಂತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೋವುಗಳನ್ನು ಮನ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಾಸ್ಯ ಭರಿತವಾದ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಯಾಗಿ ನಕ್ಕು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆನಂದವನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ನಗೆಯುಕ್ಕಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಟೂನ್‌ಗಳು, ಜೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಗುವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇಯಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಟೆನ್ಷನ್ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ನೀನು ನಗು..... ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದವ ರಿಗೂ ನಿನ್ನ ನಗುವನ್ನು ಹಂಚು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು, ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಯಾಗಿ ಆನಂದವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ? ಅವರ ಹಸಿವು ನೀಗಿದರೆ ಸಾಕು ಹಾಯಾಗಿ, ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶವಾಗಿ ನಕ್ಕು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ..... ಮೈಮರೆತು ನಿದ್ರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಕಾಗಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಜೋಕ್ ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ನಕ್ಕು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಹಾಯಾಗಿ ನಗುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಕ್ಕರೆ ನವ ರತ್ನಗಳು ಉದುರದಿದ್ದರೂ, ನವನಾಡಿಗಳು ಉತ್ತೇಜನ ಪಡೆದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. 'ನಗುವೆಂಬುದು ನಾಲ್ಕಾರು ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಯಾಗಿ ನಗದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನಲ್ಲೇನೋ ಲೋಪವಿದೆ, ನಗಲು ಬಾರದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದ ತುಂಬಾ ಪಾಪ ಭೀತಿಯಿದೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದಲೇ ನಕ್ಕು ಬಿಡು. ಆದರೆ ನಕ್ಕಂತೆ ನಟಿಸ ಬೇಡ. ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಗು, ನಿನ್ನ ನಗು ವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಹಂಚು. ನಗಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ.

ನಕ್ಕು ನಲಿಯಿರಿ... ಆರೋಗ್ಯ, ಆನಂದವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

ವಿ.ಸೂ: ನಾಲ್ಕು ಸ್ನೇಹಿತರು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಕ್ಕುನಲಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ, ಪ್ರೇಯಸಿ/ಪ್ರಿಯಕರ, ಗೆಳೆಯ, ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತು ಬೆರೆತು ಆರಾಮವಾಗಿ, ಹಾಯಾಗಿ ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ. ಆದರೆ.... ನಕ್ಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೆ ನಕ್ಕು ಬಿಡಬೇಡಿ... ನೋಡಿದವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬುದು.... ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು....!

ಕಾಕತಾಳೀಯವೋ? ಪವಾಡವೋ?

ಸಮಯದ ಕೈಗೊಂಬೆ



ಯುದ್ಧ ಒಂದು ದೇಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧವು ಜೆಕೋಸ್ಲೋವಾಕಿಯಾ ದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು ಹಾಗೆಯೇ. ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಉಣ್ಣಲು ಗತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜಾರ್ಜ್ ಆರೋನ್ ಮನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನೇನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತ ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದ. ಪತ್ನಿ ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿ. ಪದವೀಧರನಾಗಿದ್ದ ಆರೋನ್ ಮನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಧ್ವಾನವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಆತ ನಿರಾಶನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದಿನವಿಡೀ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಆದಾಯವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಕುಟುಂಬವಾಗಲಿ, ಅಮ್ಮನ ಕುಟುಂಬವಾಗಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಸಮಯೋಚಿತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು. “ನೋಡಪ್ಪಾ, ನಮ್ಮವರ ಅಗತ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಿನಗೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಲಾಭವಾಗುವಂತಹ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡು. ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ''. ಅಮ್ಮನ ಸಲಹೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಅನ್ನಿಸಿತು.

ತಾನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆನ್ನುವ ಆತನ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲಾ ಗರಿಗೆದರಿತ್ತು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಧೈರ್ಯವಹಿಸಿ 'ರಿಸ್ಕ್' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆರೋನ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಲು ಇದು ಸುಸಂದರ್ಭ. ಯುದ್ಧ ಮುಗಿದಿದೆ. ದೇಶ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸಹಿತ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜೆಕೋಸ್ಲೋವಾಕಿಯಾದ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಕನಸಿನ ಗಂಟೇನಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಚರ್ಮದ ಉದ್ಯಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿದ್ದುದನ್ನು ಆರೋನ್ ಗಮನಿಸಿದ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಜ್ವಲವಾದ ಅವಕಾಶವಿರುವುದನ್ನು ಆತನ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಜನರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಚಪ್ಪಲಿ, ಬೂಟುಗಳೆನ್ನುವುದು ಗಗನ ಕುಸುಮವಾಗಿತ್ತು. ರಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಹಾಳೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬೂಟುಗಳನ್ನೇ ಜನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದರ ಮೂಲಕ ದುಡ್ಡು ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿತು.

ಆರೋನ್ ಇದೇ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದೊಂದಿಗೆ ಕಣಕ್ಕಿಳಿಯಲು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನೇನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆತ ತನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಐದು ಸಾವಿರ ಕ್ರೋನಿನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ. ಇಷ್ಟೊಂದು ದುಡ್ಡು ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆತ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ. ಆ ಮೊತ್ತ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮೊತ್ತವೇನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಆತ ದೊಡ್ಡ ನಗರದೆಡೆಗೆ ಹೊರಟ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ತಂದು ಮಾರುವುದು ಆತನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ಬ್ರೋಕರ್ ಸಿಕ್ಕಿದ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಿಹಿ ಮಾತುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಪಾರ ಕುದುರಿಸಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ದುಡ್ಡನ್ನೂ ವ್ಯಯಿಸಿ ಶೂಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ. ಆರೋನ್ ದೊಡ್ಡ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಏಕೆಂದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಶೂಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಖಚಿತ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಅವನನ್ನು ಈ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತ್ತು. 500 ಜೊತೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಿಲಿಟರಿ ಬೂಟುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋನ್ ತನ್ನ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ. ತಾನು ವ್ಯಾಗನ್ ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿಸಿ ತಂದಿದ್ದ ಬೂಟುಗಳ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆನಂದದಿಂದಲೇ ತೆರೆದು ನೋಡಿದ. ಆತ 'ಲಬೋ ಲಬೋ' ಎಂದು ಬಾಯಿ ಬಡಿದುಕೊಂಡ. ಅವನ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಬಂದು ನೋಡಿದರು. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಶೂಗಳೇನೋ ಮಿಲಿಟರಿ ಶೂಸ್‌ಗಳೇ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವು ಬಲಗಾಲಿನದ್ದೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಐನೂರು ಜೊತೆ ಬೂಟ್‌ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಬಲಗಾಲಿನ ಬೂಟುಗಳನ್ನೇ ಆ ಬ್ರೋಕರ್ ತುಂಬಿಸಿ ಕಳಿಸಿದ್ದ.

ಅಚಾತುರ್ಯವಾಗಿಹೋಗಿತ್ತು. ಆದರೇನು ಮಾಡುವುದು? ಒಂದು ಸಾವಿರ ಬಲಗಾಲಿನ ಬೂಟುಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನನ್ನು ಅಣಕಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ ಆತ ನಡುಗಿ ಹೋದ. ಎಲ್ಲಾ ಜಾಲಾಡಿ, ಹುಡುಕಾಡಿದವನಿಗೆ

ಒಂದೇ ಒಂದು ಎಡಗಾಲಿನ ಬೂಟೂ ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆರೋನ್‌ನ ವ್ಯಾಪಾರ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಂತ ಬಂಧುಗಳು, ಹಿತೈಷಿಗಳಿಂದ ಸಾಲ ತಂದ ಆ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಬದುಕಿನ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿದು ಹೋದಂತಹ ಅನುಭವ. ಇಂಥದ್ದೊಂದು ದುರಂತ ತನ್ನ ಬದುಕಲ್ಲಿ ನಡೆದುಹೋದೀತೆಂಬ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿರದ ಆರೋನ್ ಎಂಬ ಸಜ್ಜನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿದ್ದ.

ಹಾಗಂತ, ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಡವಟ್ಟನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ. ತನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ ಹಣ ಸಾಲ ನೀಡಿದ ಮಂದಿಗೀಗ ಏನೆಂದು ಉತ್ತರಿಸುವುದು? ತನ್ನನ್ನೇ ನಂಬಿರುವ ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಸಲಹುವುದು ಹೇಗೆ? ತನಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ನೀಡಿದ್ದ ಈ ನಗರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಖ ತೋರಿಸಿ ಬಾಳುವುದು ಎಂತು? ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಆತನನ್ನು ಶೂಲದಂತೆ ಇರಿಯತೊಡಗಿದ್ದವು. ಭ್ರಮಿತನಂತಾದ ಆರೋನ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಲೆಂದು ಆರೋನ್ ನಗರದತ್ತ ಹೊರಟ. ಈ ಬಾರಿ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ ಆ ದಲ್ಲಾಳಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಲು. ಆ ದೊಡ್ಡ ನಗರದಲ್ಲಿ ತಾನು ವ್ಯಾಪಾರ ಕುದುರಿಸಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದಲ್ಲಾಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಿದ್ದೇ ಹುಡುಕಿದ್ದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜಾಲಾಡಿದರೂ ಆದ ಪ್ರಯೋಜನ ಶೂನ್ಯ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಆ ದ್ರೋಹಿ ದಲ್ಲಾಳಿ ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ತಾನೇ? ಅಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ವಿಚಾರಿಸಿದರೂ ಏನೇನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಸರಿನ ಯಾವ ದಲ್ಲಾಳಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಥಳೀಯರು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದರು. ಆರೋನ್ ತೀವ್ರ ನಿರಾಶನಾಗಿ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತ. ತಾನು ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದ ವ್ಯಾಪಾರ ಕೇವಲ ಕನಸು ಎನ್ನುವಂತಾಯಿತು. ಕನಸು ಎನ್ನುವದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದೀತೇನೋ. ಸಾವಿರ ಬಲಗಾಲಿನ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಮೂರ್ಖನಾದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಹಣವೂ ನೀರಲ್ಲಿಟ್ಟ ಹೋಮದಂತೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆತನ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಂಬಿ ಬಂದುವು.

ಮತ್ತೆ ಸೋತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಅವನನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪತ್ನಿ ಆತನನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಪೇಲವವಾಗಿದ್ದ ಪತಿಯ ಮುಖ ಕಂಡು ಅವಳು ಕರಗಿಹೋದಳು. ಆ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಕೋಶ್ಚಿವ್ ಎಂಬಲ್ಲಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುರುಷನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡು, ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ನೀಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪತ್ನಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಳು. "ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಆತ ನಿನಗೂ ನೆರವು ನೀಡಬಹುದು, ನಿರಾಶನಾಗದೆ ಯತ್ನಿಸು''.

ಆರೋನ್ ಮತ್ತೆ ಎದ್ದುನಿಂತ. ಪತ್ನಿಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುರುಷನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಹೊರಟ ಆ ಬುದ್ಧಿವಂತನ ಕಛೇರಿಯ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ಆರೋನ್‌ಗೆ ತನ್ನ ಕಂಬನಿಧಾರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ಪುರುಷನ ಮುಂದೆ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ದುಖಃವನ್ನೂ ತೋಡಿಕೊಂಡು, ತಾನು ಮೋಸಹೋದ ಕತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ. ಆ ಮಹಾತ್ಮನ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋನ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪದ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಆತ ಸಮಾಧಾನಿಸಲೆಂದು ನುಡಿದ ಶಬ್ದಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವೂ, ದಯಾಮಯವೂ ಆಗಿದ್ದವು. "ಹೋಗು ವತ್ಸ, ಈಗ ನೀನಿಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ದೇವರನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸು. ಆಗ ದೇವರು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ದೇವರ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರು. ಎಲ್ಲವೂ ಶುಭವಾಗುತ್ತದೆ''.

ಆರೋನ್ ಆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುರುಷನ ಹಿತೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ. ಆರೋನ್ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ. ಅವನು ದೇವರ ಮುಂದೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ. ಮತ್ತೆ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದ. ಪುನಃ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಅಶ್ರುಧಾರೆ ಕಣ್ಣಂಚಿನಿಂದ ಜಿಗಿದು ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಲಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದ. ತನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ ಎಷ್ಟು ತಲ್ಲೀನನಾಗಿದ್ದನೆಂದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆಗಳತ್ತ ಗಮನವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೂ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾದುದನ್ನು ಕಂಡು ಆರೋನ್ ನಿರಾಶನಾದ. ಇನ್ನು ತಾನು ಬದುಕಿದ್ದೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಇಂತಹ ದುರಂತ ಬದುಕಿನಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವಾದರೂ ಏನು? ಸುಮ್ಮನೆ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸೂಕ್ತವೆನ್ನಿಸಿತು.

ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಓಡಾಡದ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆರೋನ್, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವಾಣಿಜ್ಯ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಯೇ ಬಂದು ತಲುಪಿದ್ದ. ಕೊನೆಗೂ ದೇವರು ಕರುಣೆ ತೋರಿಸದೇ ಹೋಗಲು ನನ್ನ ಪಾಪವೇ ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾವೇ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ತಾನು ಮನೆಯಿಂದ ತಂದಿದ್ದ ಚಾಕುವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ. 'ಓ ದೇವರೇ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಿವಿದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ಕೇಳಿಸಿತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂಥ ಆಕ್ರಂದನ. ಅದು ಆತನ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿರುವ ಸದ್ದು. ಶಬ್ದ ಬಂದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ.

ಆ ಅಪರಿಚಿತನ ರೋದನವನ್ನು ಕಂಡು ಆರೋನ್‌ನ ಕರುಳು ಕರಗಿತು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತನ್ನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಆರೋನ್‌ನ ಕಿವಿಗಳು ನೆಟ್ಟಗಾದವು. ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಲು ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತಾನವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತ್ತು. ಆತನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆರೋನ್ ಗಮನಿಸಿದ. ಅಪರಿಚಿತನ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಮಂತ್ರಗಳ ಪುಸ್ತಕವಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಆತನೂ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಸಂಕಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವನೆಂದೆನ್ನಿಸಿತು. ಅದೇನನ್ನಿಸಿತೋ "ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಕೂಗು ಕೇಳಿಸಿತು ಮಿತ್ರ, ನೀನು ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕವಾಗಿ ಅಳುತಿದ್ದೀಯ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದೀಯ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಹೇಳು ಮಿತ್ರಾ, ನಾನು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನೇ?'' ಎಂದ ಆರೋನ್. ಆತ ವಿಷಾದದಿಂದ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕ. ಬಳಿಕ ತಲೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ಆಡಿಸುತ್ತಾ "ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾರೂ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲಾರರು, ಯಾರೂ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರರು'' ಎಂದು ಕಣ್ಣೊರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ "ನೋಡು ಸೋದರಾ, ನಾನು ಚರ್ಮದ ಬೂಟುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಲೆಂದು ನನ್ನ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಮೋಸಗಾರ ಮೂರ್ಖ ದಲ್ಲಾಳಿ ನನಗೆ

ಮೋಸ ಮಾಡಿದ. ನಾನು ಐನೂರು ಮಿಲಿಟರಿ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಕಾಸು ನೀಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡಿದರೆ ಸಾವಿರ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಶೂಸ್‌ಗಳಿದ್ದವು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಎಡಗಾಲಿನ ಬೂಟುಗಳಾಗಿದ್ದವು''. ಆತ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ.

ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಆರೋನ್ ಕೊನೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಪುಳಕಿತನಾದ. ಅವನ ಕೆಂಪಡರಿದ್ದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೀಗ ಅಪೂರ್ವ ಹೊಳಪು ಮೂಡಿದ್ದವು. ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ಕೇಳಿ ಖುಷಿಯಾದ ಆರೋನ್‌ನ್ನು ಕಂಡು ಆ ಅಪರಿಚಿತ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆರೋನ್,

"ಪ್ರಿಯ ಗೆಳೆಯ .... ನಿನಗೋಸ್ಕರ ನನ್ನ ಬಳಿ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಯಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರದ ಪಾಲುದಾರನಾಗಲಿದ್ದ ಮಿತ್ರನ ಹೆಗಲಿಗೆ ಕೈಹಾಕಿ ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಿದ. ಆ ಅಪರಿಚಿತನಿಗೆ ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಏನೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಆರೋನ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದ. ಕೊನೆಗೆ ಆರೋನ್ ಮತ್ತು ಆ ಅಪರಿಚಿತ ತಮ್ಮ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ತಂದು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿದರು. ಅಚ್ಚರಿಯೆಂಬಂತೆ ಅವೆರಡೂ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಇಬ್ಬರೂ ಪಾಲುದಾರರಾಗಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿದರು. ಆ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಗಳಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ ಆರೋನ್ ಅತೀ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಲು ಈ ಮೊದಲ ವ್ಯಾಪಾರದ ಯಶಸ್ಸೇ ಬುನಾದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜೆಕೋಸ್ಲೋವಾಕಿಯಾ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾದವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಆರೋನ್, ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ■



ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ತಪ್ಪು-ಒಪ್ಪುಗಳು

1. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡಸರಿಗೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ.

2. ಅಂಡರ್‌ವೇರ್, ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಮಾತು ಭಾರೀ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೈಸೆಯ ಸತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

3. 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು. ಒಂದು ನಿಜ, ವಯಸ್ಸು ಏರಿದಂತೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಗಳೂ ರೌಂಡ್ ಮಸಾಜಿಂಗ್ ಸೆಲ್ಫ್ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

4. ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧ ತಡೆಯುವಂಥ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಲ್ಲ. ದುರ್ಗಂಧನಿರೋಧಿ ಡಿಯೋಡ್‌ರೆಂಟ್, ಬೆವರು ನಿರೋಧಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಪರ್ಸ್ಪಿರೆಂಟ್‌ಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಾಧನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರಿದರೆ ಅದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

5. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ ರೋಗ ತರುವಷ್ಟಲ್ಲ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿರಬಹುದಾದ ಶಂಕೆ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಅನುಮಾನ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

6. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಾಣಿಸುವುದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿನ ಲಂಪ್ ಇಲ್ಲವೇ ಗಂಟು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಕೇತ ವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ 80% ಅಂಥ ಗಂಟುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

7. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೇಳಲಾಗದು, ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದರ ಬಳಿಕ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ.

8. ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ಕಾರಣವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಮ್ಮೊಗ್ರಾಮ್ ಅಂದರೆ ಸ್ತನದ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಯಲ್ಲಿ ಹಾಯುವ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲವಕಾಶ ವಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕದ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ರೇಡಿಯಾಲಜಿಯವರು ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ಸೇಫ್ಟಿಗೊಂದು ಅಳತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಾಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

9. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು.

ಅದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಕೀಮೊತೆರಪಿ, ರೇಡಿಯೇಶನ್ ತೆರಪಿ ಮೂಲಕವೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

10. ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬೇಗ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಮೊಲೆ, ಸಣ್ಣ ಮೊಲೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಾಗದು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸ್ತನಗಳಿಗೂ ಸಕಾರಣವಿದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ■

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಗೆಣಸು



■ ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಮಂಡ್ಯ

ಗೆಣಸಿನ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಾಮ Ipomoea batatas. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ 'ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟೀನ್' ಅಂಶ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ಸಿ', 'ಬಿ6' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಫೋಲೇಟ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಫೈಬರ್' ಅಂಶ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರದ ಗೆಣಸು ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಂಶವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 100 ರಷ್ಟು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಬಿ6 ಜೀವಸತ್ವಗಳ 1/3 ಭಾಗ ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ 541 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಫೋಲೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ 100 ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

ತೇವಾಂಶ	68.5 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	1.2 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	0.3 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಗಳು	1.0 ಗ್ರಾಂ
ಫೈಬರ್	0.8 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	28.2 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲೊರಿ	120.0 ಕ್ಯಾಲೊರಿ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	46.00 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ರಂಜಕ	50.00 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕಬ್ಬಿಣ	0.21 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	27 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಸೋಡಿಯಂ	9 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಪೊಟಾಷಿಯಂ	393 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ತಾಮ್ರ	0.02 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್	0.22 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಸತು	0.11 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕ್ರೋಮಿಯಂ	0.006 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಜೀವಸತ್ವಗಳು :	
ಕೆರೋಟೀನ್	6 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ
ಥಯಾಮಿನ್	0.08 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ರೈಬೋ ಫ್ಲೇವಿನ್	0.04 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ನಿಯೋಸಿನ್	0.07 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	24 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ 'ಸ್ಟೆರಾಲ್'ಗಳು ಕೂಡಾ ಇವೆ. (**ಸ್ಟೆರಾಲ್** : ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು). ಇವುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗೆಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಇದೊಂದು ಲೀನ (soluble) ಹಾಗೂ ವಿಲೀನವಾಗದ (insoluble) ಸಾರಾಂಶದ (ಫೈಬರ್) ಶ್ರೀಮಂತ ಮೂಲ. ಈ 'ಫೈಬರ್'ನಿಂದಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಡೈವರ್ಟಿಕ್ಯುಲೈಟಿಸ್' ರೋಗ ಆಗದಂತೆಯೂ ಇದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(**ಡೈವರ್ಟಿಕ್ಯುಲೈಟಿಸ್** : ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೀಲದಂತಹ ರಚನೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಉರಿಯೂತ).

ಗೆಣಸಿಗೆ, ಬಣ್ಣಕೊಡುವ 'ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟೀನ್' ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ 'ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್'. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾಗುವುದರ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯಂತೆ ಗೆಣಸನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು.

ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನ ಈ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿದ್ದಾರಷ್ಟೆ.

ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಸಮ್ ಥೆರಪೆಟಿಕ್ ಡಯಟ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ 30 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿ, 20 ಗ್ರಾಂ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು 100 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ತೂಕದ (30 ಗ್ರಾಂ) ಗೆಣಸು, 10 ಗ್ರಾಂ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಮತ್ತು 50 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು 38.1 ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ, ತೇವಾಂಶ 68.5 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ 100 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು 78.2 ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ ತೇವಾಂಶ 13.7 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಒಂದೇ ತೂಕದ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಈ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳೇ ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವುದು.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ 'ಗ್ಲೈಸೇಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್' ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ರಕ್ತಗತವಾದ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯ ಗ್ಲೈಸೇಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಗ್ಲೈಸೇಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಗ್ಲೈಸೇಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಗ್ಲೈಸೇಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ದಿಢೀರನೆ 'ಶೂಟ್‌ಆಪ್' ಆಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಕ್ಕಿ ಬೆಲೆ ಗಗನಕ್ಕೇರಿರುವುದರಿಂದ ಬಡವರು ಗೆಣಸು ತಿಂದೇ ಬದುಕಿರಬಹುದು! ■

ಬದಲಾದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಠಮಾನ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ

ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್, ಸಂಪಾದಕ

ಆ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಅರವತ್ತೆರಡು ವಸಂತಗಳು. ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹದಿನೆಂಟೇ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ದೃಢ ಕಾಯ, ಮನ ಮಾತ್ರ ಹಸುಗೂಸಿನದು. ಗಾಂಭೀರ್ಯ ತುಂಬಿದ ಮೊಗ, ತುಟಿಯಂಚಲ್ಲೊಂದು ಹೂ ನಗೆ, ಹೃದಯ ದುಂಬಿದ ಮಾತುಗಳು - ಇದು ಗದುಗಿನ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶ್ರೀಗಳ ಬಹಿರಂಗ ನೋಟ.

ನಂಬಿಕೆ, ಸಾಂತ್ವನ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳೇ ಅವರ ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸಗಳು. ಭೇಟಿಯಿತ್ತವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ, ಜೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥಶಾಲಿ. ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ, ವೈಚಾರಿಕತೆಯನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಬಲ್ಲರು. ಕೋಮುಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ, ಸಜ್ಜನಿಕೆಯಿಂದ ನಂದಿಸಬಲ್ಲ ಮೌಲಿಕ ಮಾನವೀಯತೆ- ಇದವರ ಅಂತರಂಗ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಶಾಂತಿ ಸಹ ಬಾಳ್ವೆಗಳೇ ಅವರ ನಿತ್ಯ ಮಂತ್ರ. ಜ್ಞಾನದಾನ, ದಾಸೋಹ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವನತಿಯ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಾವಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಳೇ ಅವರ ಕಾಯಕಗಳು. ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕನ, ಅಧ್ಯಯನ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳೇ ಅವರ ನಿತ್ಯ ಸಂಗಾತಿಗಳು.

ಶ್ರೀಗಳು ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಸರಳತೆ, ಸೌಜನ್ಯಶೀಲತೆಗಳ ಸ್ನೇಹಮಯಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರು. ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ. ಭಕ್ತರನ್ನು ಕಾಯಿಸುವ ದೇವರು ಇವರಲ್ಲ. ಅವರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವ, ಭೇಟಿಯಿತ್ತಾಗ ಆನಂದಿಸುವ, ನಂಬಿದವರ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮಾನವ ಬಂಧು.

ಮೊನ್ನೆ ಜೀವನಾಡಿ - ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಬಳಗ ಅವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಆದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವಿದು.

ಮಠ - ಮಾನ್ಯತೆ

ಎಂತಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಠವೇ ಇರಲಿ, ಅದರ ಘನತೆ - ಗೌರವಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಮಠಾಧಿಪತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ವಿವೇಕ, ಸದ್ವರ್ತನೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ಪಂದನೆ, ನಂಬಿಕೆ-ವಿಶ್ವಾಸಭರಿತ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳು, ಸರ್ವರೂ ನನ್ನವರೆಂಬುವ ಮನೋಭಾವಗಳು ಆಯಾ ಮಠದ ಕೀರ್ತಿ ಪತಾಕೆ ಯನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ, ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ, ಭಕ್ತರಿಂದ ಹರಿಯುವ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಐಷಾರಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಪೀಠ ವನ್ನಾಶಿಸುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗದುಗಿನ



ಶ್ರೀಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ಹೊಸ ಕಾಲದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಡಿಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಗುವ ಅವರ ಸಂತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಹೊಸ ಅರ್ಥ ವನ್ನೇ ಇತ್ತಿವೆ. ಪೀಠಕ್ಕಾಗಿ ರಾದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವರು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಮಠಾಧಿಪತಿಯಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಇದನ್ನು ಯಾವ ಮಠಾಧಿಪತಿಯು ಅಪಾರ್ಥವಾಗಿ ಭಾವಿಸದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಗಳನ್ನು, ನವನೂತನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಭ್ಯಯುಗದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮಗಳ ಅಭಿಲಾಷೆ.

ಜೀವನಾಡಿಯ ಕೆಲ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಮ್ಮದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಜನಾಂಗೀಯವಾಗಿ, ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ದೇಶ. ಇಲ್ಲಿನ ಬಹುತೇಕ ಜನಾಂಗಗಳು ಬಹುಕಾಲ ದಿಂದಲೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮಂತೆ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಲು ಹಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದಂತೆ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಬದುಕೇ ಇಲ್ಲಿನ ಅಗತ್ಯ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ಬದುಕನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು ನಮ್ಮ ಮಠಗಳ ಮುಂದಿವೆ. ಅನುದಿನವೂ ಕೋಮುಜ್ವಾಲೆಗಳು ಮಾನವ ಬದುಕನ್ನು ದಹಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಂದಿಸುವ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮಠಗಳೇ ಸೂಕ್ತ.

ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಸೋಹದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದ ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು, ಆರ್ಥಿಕ ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು, ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀಗುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಠಗಳು ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೇ ವಹಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮುನ್ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ, ತರಬೇತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ನಿರು ದ್ಯೋಗಗಳು, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪರಾಧಗಳು, ಬಡತನದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು, ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯ ಜೀವನ ಮಟ್ಟ, ದುರಾಸೆ, ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾತ್ವಿಕತೆ, ನೆಲೆಗಾಣದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಠಮಾನ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನೇಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮುಂದಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ದಿನಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿ ಸುತ್ತಲೇ ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಲಾಭಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಠಗಳು ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸ ಬಹುದು. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಅವುಗಳ ತರಬೇತಿಗಾಗಿಯೇ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ಕುರಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಡೆಮೊ ರೂಪದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ತಮ್ಮ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಲಯದ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಠಗಳು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅವರ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿರುದ್ಯೋಗ ನಿರ್ಮೂ ಲನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನವನವೀನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು, ಸರಕಾರದ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಾಧಿಸಿ, ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪರಿಣತರ ಮೂಲಕ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ

ಟಿ ಲೋಕದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದಿದ್ದರೂ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಠಗಳು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಆಳದ ಅರಿವು, ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಹೆದ್ದಾರಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲದೇ, ಸಮಗ್ರ ಮನುಕುಲವನ್ನು ವಿಕಾಸ ಪಥದ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಮಠಗಳಲ್ಲಿ ಪುರಾಣ-ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳ ಪ್ರವಚನಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದ ದೈನಂದಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸಂಶೋ ಧನೆ-ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ವಿವರ, ಪ್ರಚಲಿತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ, ಆ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನ ಕೆಲವೇ ಜನರ ಸ್ವತ್ತಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸರಕಾರಿ ಯೋಜನೆಗಳ ವಿವರಗಳಾಗಲಿ, ಹೊಸ ಕಾನೂನುಗಳ ವಿವರಣೆಗಳಾಗಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕಾನೂನಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಗತಿಪೂರಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಹಸಿಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಬೇಕು. ಬೇಸರವಿಲ್ಲದ ನಿರಂ ತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ, ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನ ಭಾವನೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯಗೊಳ್ಳುವ, ಅವನ ಸಂತಸಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ , ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕರುಬುವ ಸಹನಾ ಶೀಲ, ಜಾಣ, ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರಚ ಲಿತ ಕಾಲದ ಅಗತ್ಯ. ಅಂತಹ ಸಮರ್ಥಶಾಲಿ ಮಠ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನಾಡಿನ ಮೇಲಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ, ಸಹಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಅಣಿಗೊಂಡು ಸ್ವಾಸ್ಥ ಸಮಾ ಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಪೀಠಾಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರು. ಕಾಯಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ವಾಸ್ತವತೆಯ ಅರಿವನ್ನೊಂದಿದ ಮಹನೀಯರಿಂದ ಮಠದ ಘನತೆ-ಗೌರವವಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವೇ ವಿನಹಃ ಕಂದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ, ಜನರನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದ ಹಾದಿಗೆ ತಳ್ಳುವ, ಒಣ ಜಂಭ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೀಠಕ್ಕಂಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ದಾಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ದುರಹಂಕಾರಿಗಳು ಪೀಠಾಧಿಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹರು. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮಾನವನನ್ನು ಇಲ್ಲದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿಂದ, ಸಲ್ಲದ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಿ, ಭಯ ಬಿತ್ತುವವರು ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಹಃ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯಾಗಲಾರರು. ಅಂತಹ ದುರ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದ್ದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಪೀಠ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡವನಾಗಲಾರ. ಮಠದ ಖ್ಯಾತಿ, ಘನತೆ ಮತ್ತು ಶೋಭೆ ಎಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರ ಎಂಬುದು ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸತ್ಯ.

ಹಾಗೇ ನೋಡಿದರೆ ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅಗತ್ಯ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಜ್ಞಾನದ ವಿವರಗಳನ್ನು, ಮಾನವಾ ಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕಾಯಕಗಳನ್ನು, ಸಾದರಪಡಿಸುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಬೇಕು. ಸಮಸ್ತ ಮಠಾಧಿಪತಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಿಂದ ಮಠ-ಪೀಠಗಳ ಮರು ವಾಖ್ಯಾನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವರುಗಳು ಇಂದಿನ ಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಾಗಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ, ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಕೃಷಿ ತಜ್ಞರಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿ ಮಾನವ ಬದುಕಿಗೆ ಮುಂಪಥದ ಆಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ರೂವಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಒಂದ್ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮಠಗಳನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಅಶಕ್ತರ ಆನಾರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಿಸುವ ಹೈಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಳಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಶಿಬಿರದಂತೆ, ಜ್ಞಾನದ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಂತೆ, ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಸಂಶೋಧನಾಗರಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದರ್ಶನವೂ ಆಗಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತದರ ಬಳಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಠಗಳು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಲಯಕ್ಕೆ ನವಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಳು ಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಔನ್ನತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಠ-ಮಾನ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವುಗಳು ನವಯುಗದ ಹರಿಕಾರನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಲ್ಲವು.

ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪೀಳಿಗೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಪ್ರವಹಿಸುವಿಕೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ, ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ, ಭಯಭೀತರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ, ಸದ್ವರ್ತನೆಗಳೇ ಅಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಸ್ವಾಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು. ಅಂತಹವುಗಳ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ಮಠಗಳು ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಮಾಜದ ತಾರತಮ್ಯ, ದೋಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನದಾಹದ, ಅಧ್ಯಯನ ಪೂರ್ಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಶ್ರಮಿ ಮಾತ್ರ ಪೀಠಕ್ಕೇ ರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ರುವುದು ಮಾನವಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಮಹನೀಯರು ಅನು ಭವಿಗಳು ಅಲ್ಲದೇ, ಯಾವುದೇ ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಷ್ಟು ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ ದಾಗ ಕೆಲ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನಗೆ " ನೀವು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯಾಗಲೂ ಸ್ಪರ್ಧಾ ತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರೇನೋ " ಎಂದು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಡಿದ್ದು ಉಂಟು. ಆದರೆ ಬದಲಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳ ಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟಗಳು ಏರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಹೌದೆನ್ನುವುದಾದರೆ, ಕಷ್ಟ ಕೋಟಲೆಗಳ ಕಡಲಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಆಸರೆಯ ದೋಣಿ ಯಂತಿರುವ, ಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಹಾಕುವ ಹರಿಗೋಲಿನಂತಾಗುವ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪೂರಕ ಸಾಹಸಗಳಿಗೆ ಏಣಿಯಾಗುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳಿಗೆ ನಾವೇಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಾರದು?

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹ ನೀಯರನ್ನು ಕಂಡ ಅನುಭವ ಗದುಗಿನ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಮಠಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತವರಿಗೆ ಆಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅವರು ಮಠದ ಕಾರ್ಯ ಬಾಹುಳ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ■



ಶ್ರೀಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶರಾದ ಶ್ರೀ ಸಿ.ಪಿ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಹಾಗೂ ಸಂಪಾದಕ ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್

ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಪರೂಪದ ಮಠಾಧೀಶರು ಶ್ರೀ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು

● ಸಿ.ಪಿ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ್

ಸ್ವಾಮೀಜಿ ತಮ್ಮದು ಅತ್ಯಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸ್ಥಾನಮಾನ. ತಮ್ಮನಡೆ-ನುಡಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಹು ಪ್ರಭಾವಿ. ನಮ್ಮ ಓದುಗರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆ, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವಾಸೆ. ಜೀವನಾಡಿ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬಹುದೇ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : ಧಾರಾಳವಾಗಿ.

ಪತ್ರಿಕೆ : ಸಂತ ಬದುಕಿಗೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲಿಂದ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಠಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಲಿಟ್ಟೆ.

ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿ ಎಡೆಯೂರು ಶ್ರೀ ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧ ಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಪೀಠ ಪರಂಪರೆಯ 19ನೇ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾಗಿ 29-07-1974 ರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ವೀಕಾರ.

ಪತ್ರಿಕೆ : ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಪೂರ್ವಾಶ್ರಮದ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನವರೂ ಆಗಿದ್ದ ಸಿಂದಗಿ ಶಾಂತವೀರ ಪಟ್ಟಾಧ್ಯಕ್ಷರು. ಬಾಲ್ಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ಅವರ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಬದುಕೇ ದಾರಿದೀಪ.

ಪತ್ರಿಕೆ : ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪಾತ್ರವೇ ಹೆಚ್ಚು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಠಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಾಸೋಹ, ಜ್ಞಾನದಾಸೋಹ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪುಸ್ತಕ ದಾಸೋಹವನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಮಠಗಳು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಅಂತಹ ಮಠಗಳಲ್ಲಿ ಗದುಗಿನ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಮಠಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಈ ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಮಠವೇ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕಳೆದ 33 ವರ್ಷಗಳಿಂದ (1976) ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ದಾಸೋಹವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶ್ರೀಮಠದ ಲಿಂಗಾಯಿತ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಒಂದು ಸರ್ವಕಾಲೀನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಶ್ರಾಂತ ಕುಲಪತಿ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಡಾ.ಎಂ.ಎಂ. ಕಲಬುರ್ಗಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದಿದೆ.

ಪತ್ರಿಕೆ : ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೌಢ್ಯತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಮೌಢ್ಯತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟವೇನು?



ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ನಮ್ಮದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ಪೀಠಾರೋಹಣ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಡಂಬಳ ಮಠದ ರಥೋತ್ಸವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪೂಜೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಗಿಯುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟದ್ದು, ತೇರಿನ ಗಾಲಿಗೆ ಅನ್ನ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸಿದ್ದು, ತಮ್ಮ 33 ವರ್ಷಗಳ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಯಾರಿಗೂ ತಾಯತ, ಚೀಟಿ, ದಾರ ಕಟ್ಟಲಿಲ್ಲ. ರೋಗ ರುಜಿನ, ದೆವ್ವ ಬಡಿದವರಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು. ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದು, ಪವಾಡ ಬಯಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಸಂತ ಬದುಕು ಬಂದ ಬಗೆ

ಹೆಸರು : ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿ

ಪೂರ್ವಾಶ್ರಮದ ಹೆಸರು : ಸಿದ್ಧರಾಮ

ತಂದೆ : ಶ್ರೀ ಮರಯ್ಯ ಹಿರೇಮಠ

ತಾಯಿ : ಶ್ರೀಮತಿ ಶಂಕರಮ್ಮ

ಜನನ: ಫೆಬ್ರವರಿ 21, 1949 ರಂದು.

ಜನ್ಮ ಸ್ಥಳ : ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಿಂಧಗಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಕೊರವಾರ'.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿವರಗಳು:

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ: ಸಿಂದಗಿ

ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣ: ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪದವಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಶಿಕ್ಷಣ : ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡ

ಐಚ್ಛಿಕ : ಕನ್ನಡ

ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಸ್ಥಳಗಳು:

ಸಿಂದಗಿಮಠ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂರುಸಾವಿರ ಮಠ ಮತ್ತು ಶಿವಯೋಗ ಮಂದಿರ

ಪತ್ರಿಕೆ : ಕೃಷಿಕ ಜೀವನದ ಜೀವನಾಡಿ ಪಶು ಸಂಗೋಪನೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಕರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಕಂಪ ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಮಳೆ ಅಭಾವದ ಕಾರಣ ಕೃಷಿ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆ. ವಿವಿಧ ತಳಿಯ ನೂತನ ದನಗಳನ್ನು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಮೈಸೂರು ಭಾಗದಿಂದ ತರಿಸಿ, 'ಆಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೇರು ಬಂಗಾರ' ಎನ್ನುವ ಗಾದೆಯನ್ನು ರೈತರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಬೆಟಗೇರಿಯ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದಾನ ನೀಡಿ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದೇವೆ.

1983ರಲ್ಲಿ ಭೀಕರ ಬರಗಾಲ. ಆಗ ಸರ್ಕಾರದ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಗೋಶಾಲೆ ಆರಂಭಿಸಿ ಸಾವಿರಾರು ದನಗಳ ಸಂತತಿ ರಕ್ಷಿಸಿದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ನಮ್ಮದು. ಹಾಗೂ ಡಾ.ಎಸ್.ಡಿ. ಪ್ಯಾಟಿ, ಡಾ.ಶೀಮತಿ ಭೂಮರಡ್ಡಿಯವರು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಾನ ನೀಡಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ.

ಪತ್ರಿಕೆ : ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಅಂದರೆ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯದು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಮೊದಲ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪವನ್ನು (1985) ಗದಗಿನ ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ್ದು ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಡಾ.ವೀರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು. ಡಾ.ಹುಂಬರವಾಡಿಯವರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 50,000 ಗುಪ್ತ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನಿತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಪತ್ರಿಕೆ : ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ, ಕಲೆಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಯಾವ

ೀತಿಯದ್ದು?**

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಕಲಾವಿದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ. ಕಲಾವಿದರನ್ನು ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳನ್ನು, ಪ್ರವಚನಕಾರರನ್ನು ಮಠಕ್ಕೆ ಕರೆಯಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಧನ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ರಾಜೀವ ಹಿರೇಮಠ ಇವರು 'ಶ್ರೀಗಳ ಸಂಗೀತ ಪ್ರೇಮ' ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಆಶೀರ್ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದ-ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಧುರವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಜಾನಪದ ಕಲೆಗೆ ತಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಈ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಬಸವಾದಿ ಶರಣರ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಶಿಷ್ಟ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಂತೆ, ಜಾನಪದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಜರುಗಬೇಕಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರ ಜೀವನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಲು 'ಬಸವೇಶ್ವರ' ತೊಗಲು ಗೊಂಬೆ ಆಟ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಶ್ರೀ ಬೆಳಗಲಿ ವೀರಣ್ಣನವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಲೆ ಬೆಳೆಯ ಬೇಕು, ಕಲಾವಿದರು ಉಳಿಯಬೇಕು. ಬಸವಣ್ಣನವರ ತತ್ವ ಈ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಸಾರವಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದಾಸೆ.

ಪತ್ರಿಕೆ: ದಲಿತರು ಸವರ್ಣೀಯರಿಂದ ತುಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಮಾತಿದೆ. ತಾವು ದಲಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾತಿ ಬಗ್ಗೆ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ.ಡಿ. ಮಂಜುನಾಥ್ ಅವರು ದಲಿತ ಸಮಾಜದವರು. ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿದಂತೆ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಸ್ವಾಮಿಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಡಂಬಳ ಮಠದಿಂದ ಸಂತ ಸೇವಾಲಾಲ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಮಠದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಲಿತ ಕೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಂಡಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಚನ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ದಲಿತರಿಗಾಗಿ ಡಂಬಳ ಮಠದ 5 ಎಕರೆ ಜಮೀನನ್ನು ಜನತಾ ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವರಿಗಾಗಿ ಹೊಸ ಮನೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಠದಿಂದ ವಂತಿಗೆ ತುಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಪ.ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪ. ವರ್ಗದ ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಡಂಬಳ, ಹರ್ಲಾಪೂರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೀನು ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಜಮಖಂಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕ ಪಡಸಲಗಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವಶರಣ ಹರಳಯ್ಯನವರ ಮೂರ್ತಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಶಿವಶರಣ ಹರಳಯ್ಯ, ಮಾದಾರ ಚೆನ್ನಯ್ಯ ಇವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಶ್ರೀಮಠದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ದಲಿತರು ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಗರಸಭೆಯ ದಲಿತ ಪೌರಕಾರ್ಮಿಕ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ ವೆಂಕಟಾಪುರ ಶ್ರೀಮಠದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಪಡೆದು, ಒಬ್ಬ ಆಧುನಿಕ ವಚನಕಾರನಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ್ದಾನೆ. ಅರ್ಹ ದಲಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ದಲಿತ ಕೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಬಿಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮಠದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ. ವೇತನ ನೀಡಿ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಹಿಂದೂ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯಾತರಿಗೆ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ಬರಲು ಕರೆ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಸಮಂಜಸವೇ? ಹೇಗೆ? ಸಮರ್ಥಾಯಿಸುವಿರಿ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಸಂಧಾನ, ಕೋಮು ಸಾಮರಸ್ಯ ಕುರಿತು ನಿರಂತರ ಕಾಳಜಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಜಾತ್ಯತೀತವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ವೈಚಾರಿಕ ನಿಲುವುಗಳ ಸಂಗಮವಾಗಿರುವ ನಾವು, ಕೋಮುವಾದಿಗಳ ನಿಷ್ಠುರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಬೇಕು, ಪೈಗಂಬರ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮಬೇಕು. ಜಾತಿವಾದಿಗಳನ್ನು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಂವಿಧಾನ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಜಾತ್ಯಾತೀತ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಯಿತು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ದೇಶ ಜಾತ್ಯಾತೀತವಾಗಿತ್ತು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಾರ್ವಾಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ



ಶ್ರೀಗಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ

ನಾಸ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇವರೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನಾಸ್ತಿಕರು ದೇವನೊಬ್ಬ, ನಾಮ ಹಲವು ಎನ್ನುವವರು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ದೇವರುಗಳು ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವವರ ನೆಲವಿದು. ಬಹುಮುಖ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯೇ ಉಸಿರು.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಕೆಲವು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಆದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಗೌರವ ಆದರಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಸಮಾಜದ ಸುಧಾರಣೆ, ಹೈದರಾಬಾದ್- ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿ, ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ 1994ರಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ನೀಡಿದೆ.

ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ 1995ರಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಭಾತೃತ್ವ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಟರಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಪಾಲ್ ಹ್ಯಾರಿಸ್ ಫೆಲೋ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಸವ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದ ಈ



ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಕೋಮುಸೌಹಾರ್ದತೆ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಏಕತಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರ

ಪರಂಪರೆಯ ಮಠಾಧೀಶರಾಗಿರುವ 'ನಾವು ದಯವೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲವಯ ಎನ್ನುವರು. 2001ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತಾ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಏಕತಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ದೆಹಲಿಯ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಡಾ॥ ಎ.ಪಿ.ಜೆ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂರವರು ನೀಡಿದ್ದರು.

ಪತ್ರಿಕೆ: ತಮ್ಮ ಮಠದ ವತಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜನಪರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿವರ?

ಸ್ವಾಮಿಜಿ: 1. ಮ.ಮ. ಪಾಟೀಲರ ದತ್ತಿ ನಿಧಿ: ಅರ್ಹ ಕಲಾವಿದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ವಿತರಣೆ. ರೂ. 20000 ನಗದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಫಲಕ.

2. ಸ.ಸ.ಮಾಳವಾಡ ದಂಪತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ದತ್ತಿ ನಿಧಿ: ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಕಟಣೆ.

3. ಅಕ್ಕಿ ಕೆಂದ್ರಪ್ಪ ದತ್ತಿ ನಿಧಿ: ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಷ್ಯವೇತನ.

4. ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ ಕೆ. ಚನ್ನಬಸವನಗೌಡರ ದತ್ತಿ ನಿಧಿ: ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

5. ಪಂ.ಬಸವರಾಜ ಮನಸೂರು ದತ್ತಿ ನಿಧಿ: ಮನಸೂರ ಅವರ ಸ್ಮರಣೋತ್ಸವ

6. ಡಾ.ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಬಸವೇಶ್ವರ ತುಪ್ಪದ ಗದಗ ಇವರ ದತ್ತಿ ನಿಧಿ:

ಪತ್ರಿಕೆ: ಶ್ರೀಮಠದ ವತಿಯಿಂದ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿ, ಪ್ರಗತಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ಪಡೆದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

1. ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆ - ಗದಗ.
2. ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಪ್ರೆಸ್ - ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
3. ಶೀ ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಕೋಟೆ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ - ಮುಂಡರಗಿ
4. ಕೊಂಡಗೂಳಿ ಕೇಶಿರಾಜ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ - ಕೊಂಡಗೂಳಿ, ಸಿಂದಗಿ ತಾಲ್ಲೂಕು
5. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೀರಶೈವ ಮಹಾಸಭೆ - ಬೆಂಗಳೂರು
6. ಲಿಂಗಾಯುತ ಎಜುಕೇಷನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ - ಧಾರವಾಡ
7. ಜಿ.ಮಹದೇವಪ್ಪ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ - ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
8. ದೇವದಾಸಿ ವಿಮೋಚನ ಸಂಸ್ಥೆ - ಅಥಣಿ.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಮಠದ ವತಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

1. ಪೂರ್ವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳು -7
2. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳು -7
3. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳು - 20
4. ಪದವಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು - 04
5. ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು -10
6. ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು - 04
7. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು - 02
8. ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು -7
9. ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು - 7
10. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಠಶಾಲೆಗಳು - 4
11. ಲಲಿತ ಕಲಾ, ಯೋಗ, ಸಂಗೀತ ಶಾಲೆಗಳು - 3
12. ಅನಾಥಾಶ್ರಮಗಳು - 3
13. ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು - 1
14. ಉಚಿತ ಪ್ರಸಾದ ನಿಲಯಗಳು - 5
15. ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳು - 3
16. ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪಗಳು - 6

ಪತ್ರಿಕೆ: ಸ್ವಾಮೀಜಿ ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: 'ಬದುಕೇ ಜೀವನ, ಜೀವನವೇ ಬದುಕು'. ಈ ಮಾನವ ಬದುಕಿನ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿವು. ಹಾಗಾಗಿ ಬದುಕಿನ ಕಾಯಕವೇ ದೇವರು.

ಪತ್ರಿಕೆ: ತಮ್ಮ ಈವರೆಗಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿತು?

ಸ್ವಾ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಹಾರ. ನಂತರ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಸೇವನೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ರೊಟ್ಟಿ ನವಣೆ ಅನ್ನ, ಇನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸಾವಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಲಘು ಆಹಾರ.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ವಿವೇಚನಾ ಉತ್ತರ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: UNESCO, UNO, WHO ಇಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿವೆ. ಆಹಾರದ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ಕುರಿತ ಜಾಗ್ರತೆ ಈಗ ಅವಶ್ಯ.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಸಾತ್ವಿಕ ಬದುಕಿನಲಿ ಅಡಿಪಾಯಗಳಾವುವು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಶ್ರಮ ಜೀವನ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ನಂಬಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಭ್ಯತೆ, ಉತ್ತಮ ನಡೆ, ನುಡಿಗಳು.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಇಂದಿನ ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸಂದೇಶವೇನು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಆತ್ಮಗೌರವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಲಿ.

ಪತ್ರಿಕೆ: '2012' ಜನರಲ್ಲಿ ಭಯ ಮೂಡಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳೇ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅಂತ್ಯವೇ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ. ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಭಾವುಕತನ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ವಾರದ ದಿನಗಳು ಏಳು ರವಿವಾರ ನಂತರ ಸೋಮವಾರ ಬರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ, ಅದೇ ರೀತಿ 2012ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 21ಕ್ಕೆ ಮಯನ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಅಂತ್ಯವಾದರೂ, ಆರಂಭ ಎನ್ನುವುದು ಇದೆಯಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಜನಕ್ಕೆ ಸುಖವಿದೆ - ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಲಿದೆ. ಸರ್ವೇಜನ ಸುಖಿನೋಭವಂತು.

ಪತ್ರಿಕೆ: ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂದೇಶವೇನು?

ದುಶ್ಚಟಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಡ, ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಆತ್ಮಗೌರವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ. ■


ಬೌದ್ಧಗುರು ದಲಾಯಿ ಲಾಮಾ ಇವರನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಸ್.ಎಂ.ಕೃಷ್ಣ

ಸುಖ ಜೀವನದ 40 ರಹಸ್ಯಗಳು

ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳು 1-10

1.ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕೇವಲ ನೀರು ಸಾಕು. ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ನೀರು, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ನೀರು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯುಕ್ತ ನೀರು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಶೇಷಣಗಳ ಲೇಬಲ್ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!

2.ರಾಜನಂತೆ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯನಂತೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾತ್ರ ಭಿಕ್ಷುಕನಂತೆ ಮಾಡಿ. (ಅಂದರೆ ಉಪಾಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ).

3.ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಮರಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಖುಷಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

4.ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿ.

5.ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ.

6.ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಟವಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ಇಡಬೇಕು. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಖುಷಿಪಡಿ.

7.ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ.



8.ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮೌನವಾಗಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಕುರಿತೂ ಯೋಚಿಸದಿರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ನೀವು ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

9.ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಠ 7ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು. ಅದು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಟಾನಿಕ್‌ಗಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

10.ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 10ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದಾಡಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರಹಸ್ಯಗಳು 11-25

11.ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವರು ಆ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಲು ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೇ?

12.ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿ.

13.ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮೀರುವಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ.

14.ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿ.

15.ವದಂತಿಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.

16.ಎಚ್ಚರವಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕನಸು ಕಾಣಿ.

17.ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಶತ್ರು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವುದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ.

18.ಹಿಂದಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಬಿಡಿ. ಹಿಂದೆ ಆಗಿದ್ದು ಆಗಿ ಹೋಯಿತು, ಅದು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿದ್ದು. ಮುಂದಾಗುವುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ.

19.ದ್ವೇಷ, ಅತಿಯಾದ ಆದ್ರತೆಯಿಂದ ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡಬೇಡಿ. ಯಾರನ್ನೋ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ ಬದುಕುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಆಯಸ್ಸು ನಮಗಿಲ್ಲ.

20.ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗತಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ.

21.ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಯಾರೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವೇ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಖುಷಿಯಲ್ಲಿರಿ.

22. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇರಲಿ. ಆ ಗುರಿಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ದೃಢಚಿತ್ತ ಇರಲಿ.

23.ಬದುಕು ಎನ್ನುವುದು ದೊಡ್ಡ ಪಾಠ ಇದ್ದಂತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬದುಕಿನ ಪಾಠದಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೊಸ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

24.ಹೆಚ್ಚು ನಕ್ಕುಬಿಡಿ.

25.ಎಲ್ಲ ವಾದದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸೋತೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಗೆಲ್ಲಿ!

ಸಮಾಜದ ರಹಸ್ಯಗಳು 26- 32

26.ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ. ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

27.ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯಾರಿಗಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿ.

28.ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

29.70 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೊಂದಿಗೆ, ಆರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ.

30.ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂವರ ಮುಖದಲ್ಲಾದರೂ ನಗು ಅರಳಿಸಿ.

31.ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ಏನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಬೇಡಿ.

32.ನೀವು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.

ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯಗಳು 33-40

33.ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿ ಎನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಶಾಂತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

34.ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ್ದು, ಸುಂದರವಾಗಿಲ್ಲದ್ದು ಅಥವಾ ಖುಷಿ ಕೊಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಿ.

35.ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿ, ಆ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

36.ನಿಮಗೆಷ್ಟೇ ಬೇಸರವಾಗಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ನೋವಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಿ.

37.ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಇನ್ನೂ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

38.ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀವು ಜೀವಂತವಾಗಿಯೇ, ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದ್ದಾಗ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ.

39.ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಸದಾ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀವು ಖುಷಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ.

40.ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ! ■

ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಏಕೆ ಸೂಕ್ತ?



ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದೊ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದೊ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಶತಶತ ಮಾನಗಳಿಂದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಆಹಾರ ಹೇಗೊ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೆ, ಎಂಬ ಪುರಾತನ ಧೋರಣೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ಅದು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕುರಿತಂತೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದು. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರ ತನುಮನಕ್ಕೆ ಎಂತೆಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿವೆ. ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗ ಬೇಕೊ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗ ಬೇಕೊ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ವಿವೇಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಈ ಲೇಖನದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಸೂಕ್ತವೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಬಲು ಜೋರು ಜೋರಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಅಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಇ'. ಕಾರ್ಟಿನೈಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಫೈಟೊ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳ ಭಂಡಾರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಹಾರ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ, ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಬಳಸುವ ಜನರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೋಸಿಸ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ಪ್ರೋಟೀನ್ 11%) ಕಿತ್ತಳೆ (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶೇ.8) ಹಾಗೂ ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಳುಗಳು (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶೇ. 26) ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಖಜಾನೆಯಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ, ಜನನದ ಬಳಿಕ ಶಿಶು ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳ ತನಕ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಕೇವಲ ಶೇ. 5 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಡೆದು ತನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ತೂಕ 50 ಕಿಲೊ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ದೈನಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರತಿ ಕಿಲೊಗೆ 0.8 ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ, ತೂಕಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ 40 ಗ್ರಾಂ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಮಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಸಹಜ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಮಿನರಲ್‌ನ ಕೊರತೆ, ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಹಾನಿ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತೊ, ಅದರಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುವ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಡರಿಸುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಿಕಲ್ಪಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಅಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಎಲ್ಲ 9 ಅಮೈನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ 9 ಅಮೈನೊ ಆಸಿಡ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಈ 9 ಅಮೈನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಸರ್ಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸಿಂಥೆಸೈಜ್ ಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಎಲ್ಲ 9 ಅಮೈನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಅದೇ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅಕ್ಕಿ, ಕಾಳು, ಶೇಂಗಾ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಹೆಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರು, ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಶೇಂಗಾಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ದೇಹ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ದೊರೆತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೇಕೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ, ಕೆಲವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ರೋಗದ ಮೂಲ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಇ-ಕೊಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಭಯದಿಂದ ಮಾಂಸ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನೈತಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಹಿಂಸಾ ಪರಮೋಧರ್ಮದ ವಿಚಾರದನ್ವಯ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಜೊತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಏನು?

ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಸಲಾಡ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹುರಿದ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್, ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ - ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಹತ್ತು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರವೇ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕದ ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಇದರಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸತುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾರಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ದುರ್ಬಲರು ಹಾಗೂ ಸಣಕಲು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅದೆಷ್ಟೋ ಪೈಲ್ವಾನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಆನೆ, ಎಮ್ಮೆ ಘೇಂಡಾ, ಗೋರಿಲ್ಲಾ ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಜೀವಿಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12	ಹಾಲು, ಬ್ರೆಡ್, ಗಂಜಿ
ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ	ಹಾಲು, ಕಿತ್ತಳೆ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಗಾಢ ಹಸಿರು ವರ್ಣದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು
ಪ್ರೋಟೀನ್	ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನ (ಮೊಸರು, ಪನೀರ್), ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಾಷ್ಟಫಲಗಳು (ಬಾದಾಮಿ)
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಪಾಲಕ್‌ನಂತಹ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು.

ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳೆ. ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿರತೆ, ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ ಮುಂತಾದವುಗಳು ದುರ್ಬಲ ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಹಸು ಎಮ್ಮೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅವು ಮೋಸದಿಂದ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓಡಿಯೂ ದಣಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಚಿರತೆಯಂತಹ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೆಲವು ಫರ್ಲಾಂಗ್ ಓಡಿದ ಬಳಿಕ ಬೇಟೆ ಸಿಗದೇ ಹೋದಾಗ ದಣಿದು ಸುಸ್ತಾಗಿ ವಾಪಸಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆಯಾಡುವಾಗ ಸದ್ದು ಮಾಡದೇ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಬಹುತೇಕ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪಡದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ರುಚಿ. ಯಾರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೂ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಲಸ್ಯತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ತುಂಡು ಮಾಂಸ ತಿಂದರೆ ಅದು ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೊರೆ ಎನಿಸದು, ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಣಗಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಮಾಶಯದ ವಾತಾವರಣ ಕಡಿಮೆ ಅಸಿಡಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಾಂಸಹಾರಿ ಜೀವಿಗಳ ಆಮಾಶಯದ ವಾತಾವರಣ ಹೆಚ್ಚು ಅಸಿಡಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಯೇನೊ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೇ, ದಣಿವು ಕೂಡ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಕಾಲತ್ತು ವಹಿಸುವುದಲ್ಲ. ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದಾಗಿತ್ತು, ಓದುಗರೇ ತಮಗೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದೋಷಗಳು-ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಎಂದಿರುವಂತೆ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ ಸತೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣ ಹಾಗೂ ತಮೋಗುಣ.

ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸತೋಗುಣ ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ, ರಜೋಗುಣ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪ್ರವೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ತಮೋಗುಣ ಜಡತೆ ಹಾಗೂ ಆಲಸ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿವೆ, ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕ. ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ತುಂಬಿದ

ವಿಚಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುಣದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎರಡು ಗುಣಗಳ ನ್ಯೂನತೆ (ಕೊರತೆ) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ, ಕ್ಷಮೆ, ಸಂತೋಷ, ಮೃದುತ್ವ, ದಯೆ, ಸಂಕೋಚ, ಸರಳತೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆ, ಮೋಹಿತನಾಗದೇ ಇರುವುದು, ತನ್ನ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೀಡುವುದು, ಪರೋಪಕಾರ ಮುಂತಾದವು ಈ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ರಾಜಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮನುಷ್ಯ ಕ್ರೋಧಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಚಂಚಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ವೇಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ರಜೋಗುಣದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎರಡು ಗುಣಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ, ಅತೃಪ್ತಿ, ದ್ವೇಷ ಭಾವನೆ, ದಾಹ, ಗರ್ವ, ಮದ, ಲೋಭ, ಶೋಕ, ಭೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ನೋಡಲು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ತಾಮಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಜಡತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳು ಜ್ಞಾನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಆಲಸ್ಯ ಪ್ರಮಾದ, ನಿರಾಕರಣೆ, ದೀನತೆ, ಮೋಹ ಮುಂತಾದವು ಇವರ ವಿಶೇಷತೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ನಮ್ಮ ಊಟ ಉಪಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇದೆ. ಗೋವಿನ ಹಾಲು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮನಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ, ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ (ಆದರೆ ತಮೋಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗದ ಆಹಾರ) ಆಹಾರ ರಾಜಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಮೋಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಂದರೆ ತಡವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಈ ತೆರನಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಈ ಇಷ್ಟಾಇಷ್ಟಗಳು ಅವರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಒಂದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಬೈಗುಳ, ಬೆತ್ತಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸತೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣ ಹಾಗೂ ತಮೋಗುಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ■

ಬೆವರಿನ ದುರ್ನಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ನಾತಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನುಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬೆವರು ದುರ್ನಾತ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ, ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖ, ಹೆಚ್ಚು ಡವಡವಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೆಕ್ಸ್‌ಭಾವ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯು ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲವೇ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ ದ್ರವಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಆ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರೂ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ದುರ್ನಾತ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನನುಸರಿಸಿಯೂ ದೇಹದ ಸ್ರಾವಗಳು ವಾಸನೆ ಬೀರುವುದಿದೆ.

ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ್ರವದ ನಾತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪ ದೇಹ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ನಾತ ಏಳುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಕಾಟ ಇರುವುದರಿಂದ ದುರ್ನಾತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆವರಿನ ದುರ್ನಾತ ಹತೋಟಿ

- ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾನಾಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ನಾರು ಸತ್ವವು ದ್ರವೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ದುರ್ನಾತವು ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಪರಿಮಳದ ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ತುಂಬ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಕಾರ್ಯದಾಳಿ ತಡೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಉಡುಗೆಯೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು ತುಂಬ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನಾ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ಸ್ಥಳವು ಕೆಂಪಗೆ, ದದ್ದಿನೊಡನೆ, ಕೆರೆತದೊಡನೆ ಕೂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇಟ್ಟಿರಿ. ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸ್ನಾನದ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.
- ಕೆಲವರ ಪಾದದ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಗಾಳಿಯಾಡುವಂಥ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಿಗಿಯಾದ ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಶೂ ಧರಿಸುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಗೆದೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರಬ್ಬರ್ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು.
- ಬೆವರುವಾಗ ಆ ಕೂಡಲೇ ಕೈ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ವಸ್ತ್ರದ ತುಂಡಿನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಗಲು ದೇಹವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬೆವತಿರುತ್ತದೆ, ಒಣಗಿದ ಉಪ್ಪು ತಂಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನವೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ಮಗಳನ್ನು ಮಗನನ್ನಾಗಿಸಬೇಡಿ

ಮೋನಿಕಾಳ ತಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಕೆಯನ್ನು ನನ್ನ ರಾಜಾ, ಮಗ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿ? ಏನು ತೊಡುತ್ತಿ? ಎಂದೇ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಯಿಯ ಈ ಕರೆ ಮೋನಿಕಾಳಿಗೆ ಮಜಾ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ಗಂಡು ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

'ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಮೋನಿಕಾ ಧೋರಣೆಯಿಂದಲೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಗೆಳತಿಯರ, ಗೆಳೆಯರ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಹುಡುಗಾಟ ಜೋರಾಗಿ ಸಾಗಿತ್ತು.

ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಪ್ರಾಚಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯದು. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ. ಅಡುಗೆ ಆಟ, ತನ್ನ ಬೊಂಬೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಆಟ ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಚಿಗೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಚಿಯ ತಾಯಿಗೆ ಅದೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆಕೆಯ ತಲೆಗೆ ಕುಟ್ಟಿ 'ಏನು ಇಡೀ ದಿನ ಬೊಂಬೆ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತಿಯಾ. ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡವೆ? ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗು. ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಟೆನಿಸ್ ಆಡು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು.



ಮಗಳಿಗೆ ಪ್ಯಾಂಟು ಹಾಕಿದರೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕಲಿಸಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಿಳಿಸಿ. ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಲು ಆಕೆಯ ಅಭಿರುಚಿ ಗುರುತಿಸಿ; ಹೇರಿಕೆ ಬೇಡ.

ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತಾಯಂದಿರು ಮೋನಿಕಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚಿಯರ ತಾಯಂದಿರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಇಂದು ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯೂ ತನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಮಗ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾಳೆ. ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು ಜೋರಾಗಿರಬೇಕು. ತನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಲಿ. ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂಬುದು ಕೆಲ ತಾಯಿಂದಿರ ಆಸೆ.

ತಾಯಂದಿರ ಈ ಆಸೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿ ಎಂದರೂ, ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಕೋಮಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಂಡು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಆಕೆ ಗಂಡುಡುಗೆ ತೊಡಲಿ, ಗಂಡಿನಂತೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಲಿ, ಇತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಪ್ರಾಯದ ತನಕ ಇದೆಲ್ಲ ಸರಿ. ಆದರೆ ಮಗಳನ್ನು ಗಂಡಸೆರೆಂದು ಕರೆದು, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆಡಲು, ಓಡಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಡಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯೇನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಅತಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್, ಗಂಡುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿಸಬಲ್ಲವಳೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅವರು ಒಳ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಂಡಿನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಇತರ ಗೆಳತಿಯರು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೂ ಒಂದು ಮಾರು ಆಚೆಗೇ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಂತೂ ಇವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಇವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಅಷ್ಟೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಎಣಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಒಳಿತು ಆಕೆ ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಂಡಿನಂತೆ ಬೆಳೆದರೆ ಅದು ಆಕೆಯ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಸುರಕ್ಷತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗಿನದೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಈಗಲೇ ಟೀಕಿಸುವಂತಾಗಬಾರದಲ್ಲವೆ?

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಬೊಂಬೆಯೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ, ಮರಳಿನ ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಬಯಕೆಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಕೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತಡೆ ಎಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯಲವಕಾಶವಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೋ ಎಂದು ಕಳವಳಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸುವುದು ತಾಯಂದಿರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಕೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪರಿಚಯ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಬಾಲಕಿಯರಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಡಾವಳಿ, ಸಹನೆಯ ನಡೆನುಡಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪ್ಯಾಂಟು ಹಾಕಿದರೂ ಕಲಿಸಲೇಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯರೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಇಲ್ಲವೇ ದೇವರು ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ನಾಜೂಕಿನ ಎಲ್ಲೆಯಲ್ಲೇ ಬದುಕು ಸುಖಕರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅದೇ ಅವರ ಗೆಲುವಿನ ದಾರಿ. ಅವರ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ; ಹೇರಬೇಡಿ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷತೆ ಅರಿತಿರದಿದ್ದರೆ ದಾರಿ ದುರ್ಗಮವಾದೀತು. ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಆಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಗಲಿ.

ಗಂಡುಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಮನೆಯ, ಬದುಕಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಗುರಿ, ದಾರಿ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು. ತಾನೇ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ತಪ್ಪು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮಗಳು ಬೆಳೆಯಲಿ. ಆಗ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಯ ದಾರಿಯ ಗಮ್ಯ ಸೇರುತ್ತಾಳೆ. ■

ಸ್ಥೂಲತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ಮಹಿಳೆಯರೇ ನೀವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರಹಸ್ಯ ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಳತೆಯ ಜೀನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಂಟ್‌ನ್ನು ಯಾವ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಧರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಇದು ನಾವು ಎಣಿಸುವಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಟಿಯರಾದ ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್, ಬಿಪಾಶಾ ಬಸು, ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಚೋಪ್ರರಂತೆ ಬಳುಕುವ ಬಳ್ಳಿಯಂಥ ದೇಹಮಾಟವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಸಹಜವಾದದ್ದೇ. ಆದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವಿಕೆ, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಇರಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳೇನು? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನುರಿತ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಶವನ್ನೇ ಅವರು ಮರೆತಂತಿದೆ.

ಅಮೇರಿಕದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ ಡಾ॥ ಸ್ಟಿಫನ್ ಗುಲ್ಲೋ, ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದರರ್ಥ ನೀವು ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸರತ್ತು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಮೆರಿಕದ ನಾರ್ತ್ ಕೆರೋಲಿನಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಕಿ, ಸಿಂತಿಯಾ ಎಂ. ಬ್ಯುಲಿಕ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ವಿಧಾನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಇದುವರೆಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ನೀವು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು (emotional eating) ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವಿರಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ, ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಈ ತತ್ವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನೀವು ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯವು ತಪ್ಪಬಹುದು.

1. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಜೊತೆಗೋ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೋ ಜಗಳವಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಜಗಳವಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪು ಬಿಗಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಬಿಡಿ, ಇದು ಸಹಜ. ಯಾಕೆಂದರೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಂಗಸರು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಂಗಸರು ಖಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾಗ ಗಂಡಸರಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಿನ್ನಿಸೋಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯವೇನು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು, ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಖಿನ್ನರಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸೆರೋಟಿನ್ ಮಟ್ಟ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೆರೋಟಿನ್ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲತೆ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ॥ ಕೆಲ್ಲಿ ಡಿ. ಬ್ರೌನ್‌ನೆಲ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕಠಿಣತರವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನರು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಾಗ ಕೆಲವರು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಚಾಕೊಲೇಟನ್ನೋ, ಚಿಪ್ಸ್ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೋ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗಿದೆ? ಯಾಕೆ ಹೀಗಿದೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಹೀಗಿರಬಹುದು : ನನ್ನ ಬಾಸ್ ಇವತ್ತು ಸ್ಟಾಫ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬಹು ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ

ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದಾಗ ಬರೀ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿದರೆ ಸಾಲದು. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಸಹಾಯವೂ ಅಗತ್ಯ.



ಒಂದು ಬಿಳಿ ಹಾಳೆ ಮೇಲೆ ಬರಿಯಿರಿ. ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಖಿನ್ನರಾದಾಗ ಅಥವಾ ಆತಂಕಗೊಂಡಾಗ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂ ತಿನ್ನುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳು ಏನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಯೋಗ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ : ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬನ್ನಿ, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿ, ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

2. ಹಿತ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕಾರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಒಂದೇ ತರಹದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕ ಸಿನ್ಸಿನಾಟಿ ಸೈಕೊಥೆರಪಿ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಮತ್ತು 'ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಬದಲಾಯಿಸಿ' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕಿ ಅನ್ನಾ ಕೆರ್ನಿಕೂಕ್, ಅವರು ಕೆಳಗಿನ 4 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಅವೇನೆಂದರೆ :

1. ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳಾದ 3 ಜನರು ಯಾರು?

2. ಅವರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.

3. ಅವರಿಂದ ನಾನು ಏನನ್ನು ಬಯಸುವೆ? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮನಸ್ಸು ಬೇಜಾರಾದಾಗ ಮಾತುಕತೆಯಾಡಲು ಯಾರಾದರೂ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಇದ್ದಾರಾ? ಯಾರಾದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಾರಾ? ಅವರು ಅದೇ ಬೋರಿಂಗ್ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರಾ?)

4. ನನ್ನ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆಗಳೇನಾದರೂ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದಲೋ ಫೋನ್ ಬಂದಾಗ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರ ಜೊತೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಲು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ತರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ನೀವು ಬಿಡುವು ಇದ್ದಾಗ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಎಂದು ನಯವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ

ಈಗ ನಿಮಗೊಂದು ಶಾಕ್ ಕೊಡುವ ಸುದ್ದಿ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀವೆಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅಮೆರಿಕನ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಕಾಗ್ನಿಟೀವ್ ಥೆರಪಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ॥ ರೀನಿ ಡಿ. ಜ್ವಿಗ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳನ್ನು, ಅಷ್ಟೇಕೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಮಗೆ ಯೋಗ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಜ್ವಿಗ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಲಹೆಗಳು ರೋಗಿಗಳ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಲಹೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ತರಹ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಬಿಳಿ ಹಾಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಳೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನನಗೆ..............ಎಂದು 20 ಬಾರಿ ಬರೆದು ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಡಿ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ. ನಂತರ ಖಾಲಿಬಿಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ನೀವೇ ನಿಮಗನಿಸಿದ್ದನ್ನು ತುಂಬಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನನಗೆ ಜನರನ್ನು ನಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬಹ ಸುಲಭ. ಇದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ, ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ.

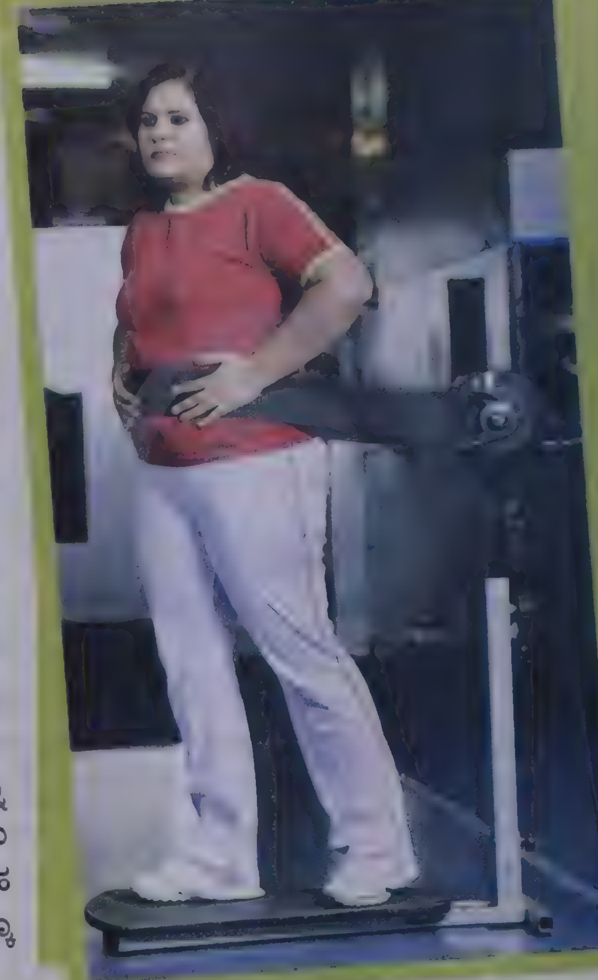
ಈಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆ ನನಗೆ ಕೋಪ ಜಾಸ್ತಿ, ನನಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೇ ಇಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನೀವು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಂದಿನ ದಿನ ಏನಾದರೂ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇವತ್ತು ಯಾಕೋ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಹೇಳುವ ಬದಲು ಇವತ್ತು ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದೆ ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ. ಒಂದು ವಾರ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಒಂದು ಆಹಾರ ಡೈರಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ನೀವು ತಿನ್ನುವ



ಚಿಪ್ಸ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಚಾಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನೀವು ಸೇವಿಸಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವೇನು ತಿಂದಿದ್ದೇವೆ, ಯಾಕೆ ತಿಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸುಳಿವೂ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಕಾಫಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಡಿನ್ನರ್‌ವರೆಗೆ ನೀವು ಏನೇನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಯಾವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಿರಿ? ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡಿದಿರಿ? ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

5. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬೇಡ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅಂದರೆ ನೀವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪೇಪರ್ ಓದುವುದು, ಟಿ.ವಿ.ನೋಡುವುದು, ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. (ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೂ) ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಿ, ಊಟದ ರುಚಿ ನೋಡಲು

ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಊಟಕ್ಕೆ ಚಮಚ, ಫೋರ್ಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಶುದ್ಧವಾದ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಊಟ ಮಾಡಲು ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇದೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗತ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಹೀಗೆಯೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ನೆರವೇರುವುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ನೆಂಟರ ಮನೆಗೋ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೋ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ನೆಂಟರು ರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಾಗ ತಿಂಡಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯ ಮಾತಾಡಿ. ತಿಂಡಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿ ಬೇರೆಯದಾಗೇ ಇರಲಿ.

6. ತೀರಾ ಹಸಿವಿನಿಂದಿರಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಾವಾಗ ತುಂಬಿದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ. ಸುಮಾರಾಗಿ ಹಸಿವಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನದೆ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಡಗೊಡ ಶಬ್ದ ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆ ಊಟಮಾಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದೋ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ಬಿಡುವುದನ್ನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಹಾರ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ : 1.30 ಗಂಟೆಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಊಟ : 9 ಗಂಟೆಗೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಂತೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

7. ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರಿ

ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಇರಲಿ, ಒಂದು ಕೈ ನೋಡೇಬಿಡೋಣ ಎಂದು ಗಬಕ್ಕನೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇರುವ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಕೇಕ್ ಬಾಯಿಗಿಡುವ ಮುನ್ನ ತುಸು ಯೋಚಿಸಿ. ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ.

8. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲೂ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಂಥಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ, ಪೇಪರ್ ಓದಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಮಸಾಜ್ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ. ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಶಾಂತವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಿ. ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು 8 ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಸಿವನ್ನು ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವ ಗ್ರೆಲಿನ್ ಮತ್ತು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

8. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೀವೇ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನೋ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ನಷ್ಟವನ್ನು ಹೇಗೋ ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಮರಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇದು ಭರಿಸಲಾದ ನಷ್ಟವಾದರೂ, ಹೇಗೋ ದುಃಖವನ್ನು ಶಮನಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಅಹಿತಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಾಗಾದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೀತು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೀವೇ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಕೆಲವು ಆಸಕ್ತಿಯುತ ಸಂಗತಿಗಳು

1. ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಜನರು ಮೊದಲು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

2. ಶೇ. 58ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕ್ಕೊಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಶೇ. 56ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಣ್ಣ ನಡುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. ಶೇ. 55ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ಶೇ. 52ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

6. ಶೇ. 51ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತಿಯರೇ ಅವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬೇಕಂತಲೇ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

7. ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಬೇಕಾದರೆ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ವಿನಃ ಈಜು ಉಡುಗೆ ಖರೀದಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

8. ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ತಾವು ಅತಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾದ್ದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಏಕೆ?



ಜೇನು-ಚಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೇನು?

ನಾವು ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೆ ಲವಂಗಗಳು ಬರೇ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರದೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣದವುಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಿದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿ ಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಈಗ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಈ ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೇ ಹೊರಗೆಡಹಿದ್ದಾರೆ.

ಪಟ್ಟೆ(ಚಕ್ಕೆ)ಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿ ಎಂಬಂತೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದು ಖಚಿತಗೊಂಡಿದೆ.

ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಸುಸ್ತಾದಂತಿದೆಯೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದುಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಚಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿ ಹಾಕಿರಿ, ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಳೆದು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ, ಹುರುಪು ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಉತ್ಸಾಹ ಇಡೀದಿನ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು? ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಜೇನು ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

ಮುಂಜಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ರಾತ್ರಿ ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಯಂಥದನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಒಂದು ಕೆಲಸಮಾಡಿ. ಜೇನಿನೊಳಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಕಲಕಿರಿ. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಜೆಲ್ಲಿ ಜಾಮ್‌ಗಳಂತೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಡವಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿರಿ. ರುಚಿಯೇ ವಿಶೇಷ. ಇತರ ಒಳಿತುಗಳೂ ಅಧಿಕ.

ಜೇನು, ಚಕ್ಕೆಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಣವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುತ್ತದೇನು? ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ತೊಂದರೆ ಬಂದವರು ಕೂಡ ಈ ಜೇನು ಚಕ್ಕೆಪುಡಿ ಜಾಮನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ, ಬ್ರೆಡ್‌ನಂಥವುಗಳ ಬದಲು ನಿಮಗಿಷ್ಟದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆಗಳಂಥವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಹಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆಗ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಯಮ ನಿಮ್ಮತ್ತ ಬರಲು ಅಂಜುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕೇ? ಚಿಂತಿಯೇ ಬೇಡ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ, ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 200 ಮಿ.ಲೀ ಹದವಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿರಿ, ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿರಿ, ಆಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಈ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿದು ನೋಡಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ನೀವು ಹೀಗೇ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮಗುಂಡು ದೇಹ ಕರಗಿ, ಆಕರ್ಷಕ ದೇಹದವರಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ.

ಕನ್ನೆಯರ ಕೆನ್ನೆ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕುಣಿದಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಅವರ ಮುಖ ಬಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಚಿಂತೆ ದೂರ'ಮಾಡಲು ಜೇನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿದ ಚಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿಯೇ ಸಾಕು. ಜೇನು ಮತ್ತು ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತಾ ಬನ್ನಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಮೊಡವೆಗಳೂ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಫಲಖಂಡಿತ.

ನಿಮಗೆ ಹಲ್ಲುನೋವೇ? ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಐದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಚಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿರಿ. ಅದನ್ನು ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿರಿ. ಹಲ್ಲು ನೋವು ಹೇಳದೇಯೇ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

16 ಔನ್ಸ್ ಚಾಡಿ ಕಾಕ್ಷನ್‌ಗೆ 2 ಚಾಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ, 3 ಚಮಚ ಚಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಪಾನೀಯದಿಂದ ಬರೇ ಮೂರು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 10% ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ ಚಿಂತೆಯನ್ನು! ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಚೂರು ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಚಕ್ಕೆಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಮೂರುದಿನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ನೆಗಡಿ ನಾಶ! ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶ ಬಲಗುಂದಿದೆಯೇ? ಉಚ್ಚೆ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದಿದೆಯೇ? ಒಂದು ಲೋಟ ಹದವಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದು ನೋಡಿರಿ. ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಜೇನು ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿರಿ. ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಬಾರದು.

ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ, ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಹೆದರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿನೋಡಲೇನೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ■

ಮಾರನ ಐದು ಹೂ ಬಾಣಗಳು



ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಕಣಕಣದಲ್ಲೂ ಪ್ರೇಮ ತುಂಬಿದೆ. ಚಕೋರ ಚಂದ್ರಿಕೆಯನ್ನು, ಮೀನು ನೀರನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಾಗರದ ಅಲೆಗಳು ಚಂದ್ರಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಆಗಸದತ್ತ ಚುಂಬಿಸಲು ಹಾರುತ್ತಿವೆ.

ತೊರೆ ನದಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ನದಿಯು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರವು ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಲಿಂಗನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮದ ಮಹಾ ಮೋಹನ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಪ್ರೇಮವೆ ಜೀವನದ ಸಾರ. ದಾಂಪತ್ಯದ ಆಧಾರವೇ ಪ್ರೇಮ. ಪತ್ನಿಯ ವಿರಹದಿಂದ ವಿವಶನಾದ ಶಂಕರನು ಅಸ್ಸಾಮದ ಗಿರಿಯೇರಿ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಕುಳಿತ. ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥ ಪಾರ್ವತಿಯು ಶಿವನ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಆಗ ಇಂದ್ರನು ಕಾಮದೇವನನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿವನು ಎದ್ದು ಪ್ರೇಮಾಪೇಕ್ಷೆಯವನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಮನ್ಮಥನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

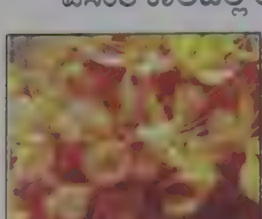
ಪ್ರಕೃತಿಯು ರಮ್ಯ ಮಾದಕತೆಯಿಂದ ಅರಳಿತ್ತು. ಕೋಗಿಲೆ ಪಂಚಮ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೂಗಿತ್ತು. ಕಾಮನು ಶಿವನ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಭಂಗಪಡಿಸಲು 5 ಬಾಣಗಳನ್ನು ಹೂಡಿದ. ಶಂಕರ ತನ್ನ 3ನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುದರಿಂದ ಮದನನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮನಾದ.

ಕಾಮರೂಪಗಿರಿಗೆ ಬಂದ ರತಿದೇವಿಯು ಪತಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಶೋಕಿಸಲು ಕೊನೆಗೆ ಶಿವನು ಆಕೆಗೆ ಪತಿಯನ್ನು ಮರು ಕರುಣಿಸಿದ. ಕಾಮನ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸೆರಗಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ರತಿ ವಿರಹದಲ್ಲಿ ಬಾಡಿದಳು. ಈ ವೇಳೆ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥ ಶಿವಪಾರ್ವತಿಯರ ಕಲ್ಯಾಣವಾಯಿತು. ರತಿಯ ವೇದನೆ ಅರಿತ ಶಿವ ಪಾರ್ವತಿಯರು ಬೂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಮರೂಪನೀಡಿದರು.

ಅದು ಸರಿ. ಕಾಮದೇವ ಆಗ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಐದು ಪುಷ್ಪ ಬಾಣಗಳು ಯಾವುವು?ಅವುಗಳ ವಿವರ ಇಲ್ಲಿದೆ-

ಅಶೋಕ, ಕೆಂದಾವರೆ ನೀಲಿ ಕಮಲ, ಮಾವು ಮಂಜರಿ, ರಾತ್ರಿಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಾಣಗಳ ವಿಶೇಷಗಳೇನು?

ಅಶೋಕ



ವಸಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕವು ತನ್ನ ಮಾದಕತೆಯಿಂದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮಧುಮಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ನಾರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವಂತೆ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲು ಹೂವು ಅರಳಿರುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಗಂಡು- ಹೆಣ್ಣಿನ ಮದುವೆ, ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ, ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಸಿದ್ದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಯಶೋಧರೆಯ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಅಶೋಕವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಆಗಿತ್ತು. ಆಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಶೋಕೋತ್ಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತರುಣ ತರುಣಿಯರು ಪ್ರೇಮ ಬಂಧನ ಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಾವಣನು ಸೀತೆಯನ್ನು ಅಶೋಕ ಮರದಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಸೀತೆಯು ಅಲ್ಲೇ ರಾಮನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂದಳು.

ಮದನನು ಶಿವ ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಯಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಭಾವೋದ್ದೀಪಕವಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅಶೋಕ ಶರವನ್ನು. ರಾಜ ಭವನದಿಂದ ಗುಡಿಸಲಿನವರವರೆಗೆ ಅಶೋಕ ಭಾವವಿತ್ತು.

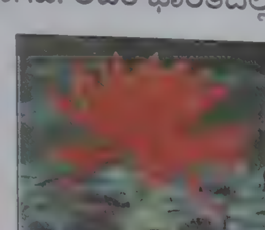
ಅಶೋಕ ಪದದ ಅರ್ಥವೇ ಶೋಕವಿಲ್ಲದ್ದು. ಅಂದು ಅಶೋಕೋತ್ಸವವಿದ್ದರೆ ಇಂದು ವ್ಯಾಲೆಂಟೈನ್ಸ್ ಡೇ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದೆ. ಯುವ ಹೃದಯ ಪ್ರಿಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅಶೋಕವನ್ನೇ ಕಾಮನು ಮೊದಲ ಬಾಣವಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ.

ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರು ಮದನೋತ್ಸವ ಎಂಬ ಹಬ್ಬವನ್ನೂ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಶೋಕ ಹೂವಿಗೆ ಮೊದಲ ಮಣೆ.

ಇನ್ನು ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಮದುವೆಗೆ ಅಶೋಕದಂಥ ಆಲಿವ್ ಮರ ಅರಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವೀನಸ್ ಸಂಕೇತವೂ ಹೌದು.

ಕೆಂಪು ತಾವರೆ

ಯುರೋಪ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಪ್ರೇಮದ ಹೆಗ್ಗುರುತಾಗಿದೆ.



ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕೆಂಪು ಕಮಲದಿಂದ ಶೃಂಗಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಶಚಿದೇವಿಯು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದ ಕೆಂಪು ಹೂವಿನಿಂದ ತನ್ನ ಜಡೆ ಹೆಣೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಊರಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಲು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ತಾವರೆಯ ಕೊಳವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರು ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಹಾಳಾದ ಕೆರೆಗಳು, ಕೊಚ್ಚೆ ನೀರು ಕೆಂಪು ಕಮಲಗಳನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಕೊಂದಿದೆ.

ಕೆಂಪು ತಾವರೆ ಬಣ್ಣದ ನಾರಿಯರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೂನಾನ್‌ದ ದೊರೆ ಕೆಂಪು ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ ಡಯಾನಾ ದೇವತೆಯ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

ನಾರಿಯರು ತಮ್ಮ ತುಟಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಪ್ರೇಮ ವ್ಯಂಜನ. ಈ ತುಟಿ ಬಣ್ಣ ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರೇಮ ಭಾಷೆಯಾಗಿದೆ.

ಜನರು ಕೆಂಪು ಹೂವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಷಾ ಕಾಲವು ಕೆಂಪಾಗಿ ನಗುತ್ತದೆ. ಅರೋರಾ ಕೂಡಾ ಕೆಂಪ್ಕೆಂಪು. ಕಾಮನು ಶಿವನನ್ನು ರಂಗಾಗಿಸಲು ಎರಡನೆಯ ಶರವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಕಮಲವನ್ನು ಹೂಡಿದ.

ನೀಲಿ ಕಮಲ

ನೀಲಿಯು ಪ್ರೇಮದ ಅನಂತತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ನೀಲಿ ಹೂವಿನಿಂದ ಪ್ರೇಮವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಕಾಶದ ರಂಗು ನೀಲಿ. ಆಕಾಶದ ವಿಸ್ತಾರ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ನೀಲಿಯು ದೇವ ದೇವಿಯರ ಬಣ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಸರಸ್ವತಿ ಹಾಗೂ ಯುನಾನ್‌ನ ಸಮುದ್ರ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿ. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು



ನೀಲಿಗಣ್ಣವಳು ಹೆಚ್ಚು ರೂಪಸಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮನು 108 ನೀಲಿ ಕಮಲಗಳಿಂದ ದೇವಿ ಕಾತ್ಯಾಯಿನಿಯ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿದ. ವಿಷ್ಣು, ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣರು ನೀಲವರ್ಣರು. ಬ್ರಹ್ಮ ಶಕ್ತಿದೇವತೆ ಕೂಡಾ ನೀಲ ವರ್ಣರು.

ಪ್ರೇಮದ ಅನಂತತೆ ಬಿಂಬಿಸಲು ಕಾಮದೇವನು ಶಿವನ ಮೇಲೆ ಮೂರನೆಯ ದಾಗಿ ನೀಲಿ ಕಮಲದ ಬಾಣ ಹೂಡಿದ.

ಮಂಜರಿ: ಚಿಗುರು ಸಹಿತದ ಹೂಗೊಂಚಲು

ಮಾವಿನ ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಹೂವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಶೇಷ ಮಾದಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಂಜರಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಾರದನೂ ಇದರಡಿ ಮೋಹಿತನಾದ.



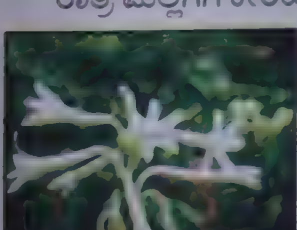
ಮಾವಿನ ಮಂಜರಿ ವಸಂತಕ್ಕೆ ಶೋಭೆಯಾಗಿದೆ. ವಸಂತನು ಕಾಮನ ಪ್ರಿಯ ಗೆಳೆಯ.

ಮಂಜರಿಯು ಮಾನವನ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ನಾಶದತ್ತ ಸಾಗಿದೆ.

ಪಾರ್ವತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವನು ಮೋಹಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕಾಮದೇವನು ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಮಂಜರಿಯ ಶರಬಿಟ್ಟ.

ರಜನಿಗಂಧ (ರಾತ್ರಿಮಲ್ಲಿಗೆ)

ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಲಿಗೆಗೆ ಕೇರಿಯೇ ಪರಿಮಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪರಿಮಳ ಪ್ರಣಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ



ಮದನನು ಕೊನೆಯ ಬಾಣವನ್ನು ರಜನಿಗಂಧ ಹೂವಿನಿಂದ ಮಾಡಿ ಹೂಡಿದ್ದ.

ಈ ಹೂವು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ರಾತ್ರಿ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪರಿಮಳದ ಪ್ರೇಮದ ಬದಲು ಇಂದು ಜನ ಕೃತಕ ಪರಿಮಳದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ. ಅರ್ಜೆಂಟೈನಾ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಉಲೂಪಿ, ಮಣಿಪುರ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಚಿತ್ರಾಂಗದೆಯರ ರಾತ್ರಿಮಲ್ಲಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಜುನನೇ ಸೆರೆಯಾದ! ■

ನಾಟ್ಯ ನೀಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ?



ಕುಣಿಯುವುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಪೂರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನೋಡಲು ಸುಂದರವೆನಿಸುವ ದೇಹದೊಡನೆಯೂ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನರ್ತಕ-ನರ್ತಕಿಯರು.

ಜಿಂಕೆಯಂತೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನವಿಲಿನಂತೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಟ್ಟೆಗಳಂತೆ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಾರೆ. ತುಟಿಯಲ್ಲಿ ನಗು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭಾವ.

ದೇಹವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಮಣ್ಣಿಸಿ ಓಡಿ ಆಡಿ ಹಾರಾಡುವ ಪತಂಗಗಳಿವರು. ಅಂದವಾಗಿ, ಖಚಿತವಾಗಿರಲು ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಯೆ?

ಇಂಥ ಸಂದೇಹ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾಟ್ಯವಾಡುವವರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾರ್ಮಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಓಟ್ಸ್, ಹಳದಿ ಭಾಗ ಸೇರಿಸದ ಆಮ್ಲೆಟ್ ಹೀಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಮೀನು ಸಾರು, ಅನ್ನ, ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಅಷ್ಟೆ. ಇದೇ ಉತ್ತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕುಣಿಯುವ ಯುವ ಜನಾಂಗದವರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಏನಾದರೊಂದು ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಸಪೋಟ, ದಾಳಿಂಬೆ, ದೇಹದ ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಂಥ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದಾಗಿ ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಏನುಪಯೋಗ?

ಕುಣಿಯುವುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಪೂರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನೋಡಲು ಸುಂದರವೆನಿಸುವ ದೇಹದೊಡನೆಯೂ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನರ್ತಕರು.

ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ನರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆಂಬ ಮನೋದೃಢತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

"ನಮಗೆ ಕುಣಿತವೇ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್. ಆದರೂ ನರ್ತಿಸಲು ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಗುಂಪಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ, ದೇಹ ಬಿಸಿಗೊಳಿಸುವ, ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವು ಬಾಗು ಬಳುಕು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದುಂಟು" ಎಂದೂ ಕೆಲವು ಯುವ ಕುಣಿವ ತರುಣ ತರುಣಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದು ಸರಿ. ನರ್ತಿಸುವವರಿಗೆ ಡಯಟ್ ಗಿಯಟ್ ಇದೆಯೇ?

ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚೀಸ್‌ನಂಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗುಂಡಗಾಗಿ ನರ್ತಿಸಲಾಗದ ಅಪಾಯವುಂಟು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವರು.

ನೃತ್ಯಶಾಲೆ ಇಂದು ಒಳ್ಳೆ ಹಣ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯಮ ಆಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ನರ್ತಿಸುತ್ತಾರೋ, ಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಕುಣಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸೇರುವವರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.

ನಾಟ್ಯದಿಂದ 100 ಶೇಕಡಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು.

ಇನ್ನು ನರ್ತನ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಣಿಯಬಲ್ಲೆವು ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ ಬರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೊದಲು ನಾಚಿಕೆ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಇನ್ನು ನಮಗೆಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಖಂಡಿತ ಕುಣಿತ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ, ಧೈರ್ಯ. ನಾಚದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ. ■

ಸರಸದ ಸೆಳೆಗೆ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರೀತಿ

ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಅತಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಕಳೆದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಮಿಲನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಮೂರು ಬಾರಿ ದೇಹಗಳು ಒಂದಾದರೆ ಸಾಕು ಎಂದೆನ್ನುಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೆಲವು ಮಂದಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಯೌವ್ವನ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಕಾವು, ವೇಗ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯು ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಯೌವ್ವನ, ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಈ ಯೌವ್ವನವು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಸೆ, ಹಾರಾಟಪಡಿಸುವ ಬಯಕೆ. ಕೆರಳಿಸುವ ಕಾಮ ವಾಂಛೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಹಂತವಷ್ಟೇ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಬಯಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ, ನಲವತ್ತರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತರ ಅನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಬಯಕೆಗಳ, ಚಪಲತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಿಲನಗೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ, ವಾಂಛೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಬಯಕೆಯು ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಅತಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಕಳೆದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಮಿಲನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಮೂರು ಬಾರಿ ದೇಹಗಳು ಒಂದಾದರೆ ಸಾಕು ಎಂದೆನ್ನುಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೆಲವು ಮಂದಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಯೌವ್ವನ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಕಾವು, ವೇಗ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯು ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡುವ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಬೆರೆತ ಮರುಕ್ಷಣ ವಿಪರೀತ ಮೋಹದೊಂದಿಗೆ, ಬಯಕೆಯ ದಾಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಾರಾಟ ನಡು ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಏನಾದರೂ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ.... ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ...... ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುತ್ತುಗಳ ಸುರಿಮಳೆಗೈಯುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿಢೀರೆಂದು ಆಫೀಸಿಗೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತು, ಹಗಲು ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರಸ, ಸಲ್ಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಯೌವ್ವನ ಜೋರಿನ, ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಹತ್ತು, ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಸಹ ಅದೇ ಉದ್ವೇಗ, ಮೋಹ ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳ ಅದೇ ಹಾರಾಟವಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸೆಪಟ್ಟರೂ, ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ, ಅದು ವೃಥಾ ಪ್ರಯತ್ನವಷ್ಟೇ. ಅಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬಯಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಕಾಮವಾಂಛೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಮುಂಚಿನಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು, ಮುಂಚಿನ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ, ಮುನಿಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ತಾವೇ ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಗಂಡಸರು ಸಹ ಇದೇ ರೀತಿಯ ದೂರುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯರ ಮೇಲೆ ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಂತೆ ತನಗಾಗಿ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ತನಗಾಗಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಯಾವಾಗ ನೋಡು ಮಕ್ಕಳು, ಮಕ್ಕಳೆನ್ನುತ್ತಾ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳೆನ್ನುತ್ತಾ, ತಮ್ಮನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಸಂಕಟಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ತಳಮಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಯಕೆಯಿಲ್ಲಾ, ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲಾ.... ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಮ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವೇ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಶೃಂಗಾರ ಲೋಲುಪತೆಯು ಹಳೆಯದಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಒಂದೆರಡು ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಆಯಾ ವಸ್ತುಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಸಹ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ (ದಂಪತಿ) ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಸುಖವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು, ಹೊತ್ತು ಬೆಳೆಸುವುದೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪರಿಕರಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ.

ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸನ್ನು, ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ...... ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳ ಆ ಉದ್ವೇಗ ಬಯಕೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸದಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಅವ್ಯಕ್ತ ಸಂಕಟದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವಲ್ಲೂ ಶೃಂಗಾರದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ, ತಾಪತ್ರಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಬಯಕೆಗಳು ಕೆರಳಿ ನಿಲ್ಲುವ



ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಮಾನಸಿಕ ಅಂತರ್ಯುದ್ಧಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬದುಕು ಜಂಜಾಟಗಳ ಆಗರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಮಿಲನಕ್ಕಾಗಿ ಬಯಕೆಯ ಈಡೇರಿಕೆಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ ಶೃಂಗಾರಾ ಸಕ್ತಿಯಿದ್ದು ಶೃಂಗಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಬೇಜಾರು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಸಂಗಾತಿ ಬಳಿಯಿದ್ದರೆ.... ಅದೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅಲ್ಲ, ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬೇಕಾಗದಿರಬಹುದು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳದಿರಲೂಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯೇ ಮೈವೆತ್ತಂತೆ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರು ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ, ಆಸೆ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಅಡ್ಡ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದಾಗ, ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯ,

ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸನ್ನು, ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ...... ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳ ಆ ಉದ್ವೇಗ ಬಯಕೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸದಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಸಂಕಟದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವಲ್ಲೂ ಶೃಂಗಾರದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತಿರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕೋಪದ ಜ್ವಾಲೆಯು ಉರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಫಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ, ಕಿತ್ತಾಟ, ಹೊಡೆದಾಟ.... ಇದೇ ನಿತ್ಯಕೃತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇವರು ಮಿಲನವನ್ನು ಬಯಸಿ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನೋ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮನುಷ್ಯರ ಬದುಕು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಾದರೂ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬದುಕಿನ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾಗಿಸುವಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಶೃಂಗಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗಗಳನ್ನು, ಸರ್ವೇ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ ಜನರ

ಮನೆಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿಲಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಖರ್ಚುಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತನ್ನು ದಾಟುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೂ ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ, ಸಾಕಾಗದ ಸಂಬಳ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ, ಇತರೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮನೆ ಸೇರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಆಯಾಸದಿಂದ ಬಳಲಿ ಕಂಗಾಲಾದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸರಸ, ಸಲ್ಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ತಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಬಹಳ ಬೇಗ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ತತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ ಭಾವನೆ ಎಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿದೆಯೆಂಬುದೇ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಹಂತದ ನಂತರ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಾಪಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬದುಕಿನ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಯಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬದುಕಿನ ಪರಮಾರ್ಥತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾದ ಕೆಲವು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಆತ/ಆಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಂದವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು? ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆ? ಅಂದು ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಛಾಯೆಗಳು ಆ ಹೊಳಪುಗಳು ಇನ್ನೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು, ಇರುವ ತನ್ನ ಅಂದವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆ ಚೈತನ್ಯ. ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೋ ಅವರಿಗೆ, ಎಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಸದಾ ಪ್ರೇಮಮಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಮಿಲನಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ, ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲರು. ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವನೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಶರೀರ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಶೃಂಗಾರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು, ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸಿಗಲ್ಲ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾರುಣ್ಯ ಸಂಭೋಗದ ವೇಗ ನಲವತ್ತನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಬಾರದು ನಿಜ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಯಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಾಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಹಂತದ ನಂತರ ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇಂತಹ ಜೀವನವಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರರ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸರು/ಗಂಡಸರು ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಹಂತ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಿಂತ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಯು ಮನೆಗಿಂತಲೂ ಹೊರಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಕಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೇ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಡತಿಯರು ಅವರು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವ ಬಯಕೆಯೇ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಾಭಿಮಾನಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಕಳವಳ, ಆತಂಕ, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಬದುಕು ಗಂಡಸರಿಗಿರುವಷ್ಟು, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಮುಕ್ತ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಹೆಂಗಸರೂ ಸಹ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕೋರಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಏನೇ ಆದರೂ, ಇಂದಿನ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯರು, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಶೃಂಗಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸರಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಆನಂದಮಯವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಅನುರಾಗಗಳು ಸದಾ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ಒಂದಾಗಿ ಬಾಳಲು, ಬೆರೆತು ಬದುಕಲು ಅದು ಉತ್ತಮ ವೇದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ■



ಋತುಸ್ರಾವ ಮುಂದೂಡಲು ನವೀನ ವಿಧಾನ

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಿಧಿಸಿರುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಪೈಕಿ ಈ 'ಮುಟ್ಟು' ಕೂಡ ಒಂದು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಇದನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನವೀನ ಬಗೆಯ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಮೂಲಕ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದೂಡಬಹುದು! ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಋತುಮತಿಯರಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವವು ತ್ರೈಮಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ!

ಏನು ಮಾಸಿಕವನ್ನು ತ್ರೈಮಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಮುಂದೂಡುವುದೇ? ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಲಾನುಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಆಗುವ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗಲಾರದೆ? ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ? ಅಥವಾ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇತರೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಲಾರವೆ....? ಎಂಬಂತಹ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜವೆ!

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿರುವ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಅನುಮಾನಪಡುವಂತಹ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಋತುಮತಿಯರಾಗುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವೇ ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ಮುಟ್ಟು ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಋತುಸ್ರಾವವಾದ ನಂತರ, ಸುಮಾರು 14 ದಿನಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣುಗಳು (Ovary) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'Ovulation' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒವ್ಯೂಲೇಷನ್ ಏರ್ಪಟ್ಟ 14 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮಾಸಿಕ ಮುಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ 28 ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಈ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುವಂತೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಟ್ಟು ಮುಂದೂಡಿಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಹಾರ್ಮೋನು ಕಾಂಬಿನೇಷನ್' ಅಂಶ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಇತರೇ ಸೌಕರ್ಯಗಳೂ ಇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು 'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್'

ಏನು ಮಾಸಿಕವನ್ನು ತ್ರೈಮಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಮುಂದೂಡುವುದೇ? ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಲಾನುಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಆಗುವ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗಲಾರದೆ? ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ? ಅಥವಾ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇತರೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಲಾರವೆ....? ಎಂಬಂತಹ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜವೆ!

(Endometriosis) ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ಈ 'ರೇಷಿಯೋ' ಪದ್ಧತಿ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಹಾಗೂ 'ಫಿಬ್ರಾಯಿಡ್' (Fibroid) ಎಂಬ ಗಡ್ಡೆಯುಳ್ಳವರಿಗೂ ಇದು ವರಪ್ರಸಾದ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ರಾವ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಈ ಪದ್ದತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನೇ ಇದೀಗ 'ಹಾರ್ಮೋನ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ' (HRT) ಎನ್ನಲಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ 45 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಈ ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮೆನೋಪಾಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಹೆಂಗಸರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಉಂಟಾದ ನಂತರ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ (Osteoporosis) ಎನ್ನಲಾಗುವ ಮೂಳೆಸವೆತದ ರೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಮೂಳೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೂ ಮುರಿದು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ದತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೂ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ



ಇದೀಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಹ (Bleed Free HRT) ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಇದೀಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಜೆಲ್ ರೀತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯೂ ಇದರಲ್ಲುಂಟು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಬೇರಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಭಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಅದು ಕಾಂಟ್ರಾಸೆಪ್ಟಿವ್ ಪ್ಯಾಚಿಸ್ (Contraceptive Patches) ಪದ್ಧತಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಇದೀಗ ಯುರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ಯಾಚನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ರಕ್ತಪ್ರಸರಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ವಿಕಸನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶರೀರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಆದರೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ

ಬೊಕ್ಕತಲೆ, ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೀರ ತೆಳುವಾದ ತುಟಿ, ಮೂಗು (ಚಪ್ಪಟೆ, ಅಗಲ, ಅತಿ ಉದ್ದ), ಗಲ್ಲ ಅದುಮಿದಂತಿರುವುದು ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ತೀರಾ ತೆಳು ಹುಬ್ಬುಗಳು, ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಭಾರೀ ಸ್ತನಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಗೆರೆಗಳು, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಬೊಜ್ಜು ತೆಗೆಯಲು, ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಗಿರುವುದು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಇದು ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಅಥವಾ ಸುಂದರಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂಗು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮುಖದ ಚೆಲುವಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿನ ಅಗಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಬೊಕ್ಕತಲೆ, ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೀರ ತೆಳುವಾದ ತುಟಿ, ಮೂಗು (ಚಪ್ಪಟೆ, ಅಗಲ, ಅತಿ ಉದ್ದ), ಗಲ್ಲ ಅದುಮಿದಂತಿರುವುದು ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ತೀರಾ ತೆಳು ಹುಬ್ಬುಗಳು, ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಭಾರೀ ಸ್ತನಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಗೆರೆಗಳು, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಬೊಜ್ಜು ತೆಗೆಯಲು, ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಗಿರುವುದು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೊಕ್ಕತಲೆಗೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ

ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೊಕ್ಕ ತಲೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ತಂದೆಗೆ ಬೊಕ್ಕತಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ಮಗನಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೂದಲು ಕಿತ್ತಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಫಂಗಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಯೂ ತಲೆ ಬೋಳಾಗುತ್ತದೆ. ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ತಲೆ ಬೋಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನರರೋಗಗಳು, ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಬೆಂಕಿ ಅಥವಾ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ಬೊಕ್ಕತಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು.



ವೈದ್ಯರು ಬೊಕ್ಕತಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಫಂಗಸ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬೋಳಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ತಾನಾಗೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಳಾಗಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕೂದಲು ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 500 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕೂದಲು ಕಿತ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೋಳಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

'ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಹೇರ್ ವೀವಿಂಗ್' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೋಳಾಗಿರುವ ಕಡೆ 'ಪೊಲೀನ್' ಎಂಬ ಒಂದು ಕೃತಕ ದಾರವನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಒಳಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಲಿದು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಾರದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ತಲೆಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಬೋಳಾದ ಜಾಗ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಕ್ಕತಲೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಕೂದಲು ಕಸಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉದುರದೆ ಇರುವ ಕೂದಲುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. 35 ವರ್ಷ ಮೀರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾದಂತೆ (ಜೋಲುತ್ತಿರುವಂತೆ) ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗೆರೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾ ಸುಕ್ಕುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ.





ಸುಕ್ಕುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಖದ ಹೊಳಪೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದರಿಂದ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

'ಫೇಸ್ ಲಿಫ್ಟ್' ಎಂಬ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಳೆದು ಮೇಲುಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. 'ನಾನ್ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಫೇಸ್ ಲಿಫ್ಟ್' ಎಂಬ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸುಕ್ಕುಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ, ಅದೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಸುಕ್ಕುಗಳು ತುಂಬಾ ಇದ್ದರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಬ್ಬುಗಳ ಚರ್ಮ ಜೋತುಬಿದ್ದಾಗ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯ ಮೂಳೆಯ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಉಬ್ಬಿದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಬಾಗಿದ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

'ಮೆಲೊಪ್ಲಾಸ್ಟೊ' ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮುಖದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಂತಿರುವ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆನ್ನೆ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಚರ್ಮ ಸೀಳಿ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಚಿಕ್ಕವರಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಪದರಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಎಳೆದು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆ ಸೇರುವ ಕಡೆ ಸೀಳಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ರೋಗಿ ಹಲವು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಚರ್ಮ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಗಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಂತೆ ನಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮುಖದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

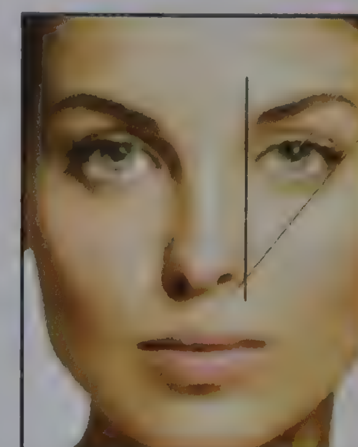
ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬೇಗನೆ ಬರದಿರಲು ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ:

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉರಿಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅದಷ್ಟು ಮೈಯೊಡ್ಡಬಾರದು.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬೇಗನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಒಣ ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸೊಟ್ಟಮೂಗು

ಮೂಗು ಸೊಟ್ಟಗಿದ್ದರೆ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರ ಮುಖದ ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೂ ಕುರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂಗು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧಾರಣ ರೂಪಿನವರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಗಿನ ಆಕಾರ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೀಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.



ಮೂಗು ಹಣೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಶುರುವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಉದ್ದವೂ ಆಗಿರಬಾರದು. ತುಂಬಾ ತುಂಡಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬಾರದು. ಮೂಗು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವುದು, ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರುವುದು, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ತುಂಬಾ ಅಗಲವಾಗಿರುವುದು, ಮೂಗಿನ ಮೇಲುಪದರ ಹೆಚ್ಚು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಮೂಗಿನ ಕುರೂಪ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಳೆಯಲ್ಲದೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಮೃದುವಾದ ಮೂಳೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಕಿವಿಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವೇ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅದೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತರಿಸಲು ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಿಲಿಕಾನ್ ಮತ್ತು ಇದೇ ತರಹದ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು ನೇರಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಮೂಗು ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಮೂಗು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಮೂಗಿನ ಕಂಭವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಂಭದಿಂದಲೇ ಮೂಗಿಗೆ ನೇರ, ಉದ್ದ ಮೊದಲಾದ ಆಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಉದ್ದ ಮೂಗಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಕಂಭವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ತೆಳುವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲುಪದರ ತುಂಬಾ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೇಲುಭಾಗ ಅಗಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಭಾಗದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ

ಗುರುತು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ತೆಳು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಗಿಸಲು (ದಟ್ಟವಾಗಿಸಲು)

ಹುಬ್ಬುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹುಬ್ಬುಗಳು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗಂತೂ ಎಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಹುಬ್ಬುಗಳೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳಿಂದ



ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ತೆಳುವಾದ ಹುಬ್ಬುಗಳಿರುವವರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಯುವತಿಯರು ಹುಬ್ಬುಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಹುಬ್ಬುಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಒತ್ತಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಹುಬ್ಬುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಈ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಕೂದಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಬ್ಬುಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ಕೂದಲುಗಳು ಮೊದಲೇ ಇದ್ದ ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲುಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬೊಕ್ಕತಲೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲುಗಳೇನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿಸುವ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆ ಮೇಲೆ ಚುಕ್ಕಿ

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕೆನ್ನೆ, ಗಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮೇಲುತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಪುಟ್ಟ ತಿಲಕದಂತೆ ಮಚ್ಚೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಮುಖ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆಲುವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ರೀತಿಯ ಮಚ್ಚೆಯನ್ನು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಟ್ಯಾಟೂ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಮಚ್ಚೆಯ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

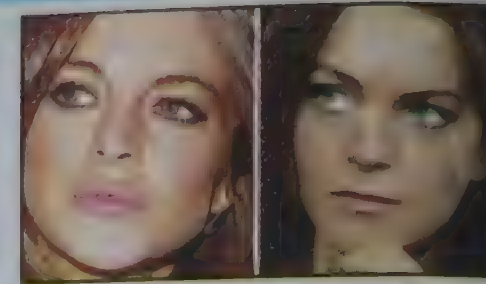


ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಳು ತುಟಿಗಳು

ತುಟಿಗಳು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ದಪ್ಪ ತುಟಿಗಳು

ಮೇಲು ಅಥವಾ ಕೆಳತುಟಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದಪ್ಪಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ ವಿಪರೀತ ದಪ್ಪಗಿದ್ದು, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಮುಖ

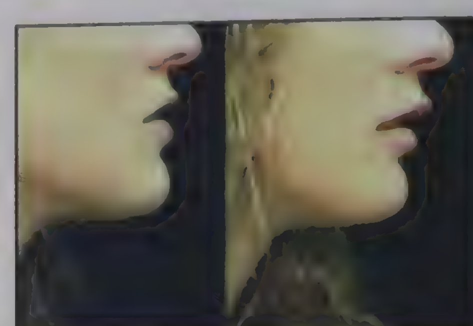


ಕುರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ತುಟಿ ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ತುಟಿಯ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ತುಟಿಯ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ತುಟಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗೆ ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಆ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ತುಟಿಯು ಮೊದಲಿದ್ದ ಆಕಾರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ತೆಳು ತುಟಿಗಳು

ತುಟಿಗಳು ತುಂಬ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ ಯುವತಿಯರು ವಯಸ್ಸು ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ತುಟಿಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತುಟಿಗಳು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತವೆ. ತುಟಿಗಳ ಕೆಂಪು ಭಾಗ ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.



ತೆಳು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ದಪ್ಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳ ಒಳಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ದಪ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಡರ್ಮಿಸ್ (Dermis), ಕೊಬ್ಬು (Fat) ಮತ್ತು ಇನ್‌ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥ. ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲುಭಾಗದಿಂದ ಚರ್ಮ (Epidermis) ತೆಗೆದರೆ ಕಾಣುವ ಪದರವನ್ನು ಡರ್ಮಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಉಳಿಯುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಡೆರ್ಮಿಸ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Reaction) ಉಂಟು ಮಾಡದ 'ಸಿಲಿಕಾನ್' ನಂತಹ ದ್ರವ ಮುಂತಾದವಕ್ಕೆ ಇನ್‌ಆರ್ಗ್ಯಾನಿನ್ ಪದಾರ್ಥವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಿರಿಂಜ್‌ನಿಂದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ದ್ರವವನ್ನು ತುಟಿಯ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿ ದಪ್ಪಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಸೀಳುತುಟಿ ಮತ್ತು ಸೀಳು ನಾಲಿಗೆ

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಗುಲುವ ಸೋಂಕು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸೀಳುತುಟಿ ಮತ್ತು ಸೀಳುನಾಲಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಸೀಳಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಅದರ ಮಾತಿನ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ

ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಸೀಳಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆಯದೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಮೊದಲು ಸೀಳು ತುಟಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಸೀಳುನಾಲಿಗೆಗೆ



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ವರ್ಷವಾದಾಗ ದವಡೆಯ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಕೃತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮೂಳೆಯ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೀಳುತುಟಿ ಮತ್ತು ಸೀಳು ನಾಲಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಅವಿಕಸಿತ ಸ್ತನಗಳು

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎರಡು ರೀತಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತರುಣಿಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಯುವತಿಯ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗದಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತರುಣಿಯರು ಮುಂದೆ ತಾಯಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಯುವತಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಬಲೂನ್ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಕುಳು, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಅಥವಾ ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳಗೆ, ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಳಿ ಈ ಬಲೂನ್ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಬಲೂನ್ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಇರಬಹುದು. ಬಲೂನ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಷ್ಟೇ.

ಆದರೆ ಮೊದಲೇ ಅವಿಕಸಿತ ಸ್ತನಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯಾದಾಗ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ, ಚರ್ಮ ಕರಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಬಲೂನ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಂತರ ಬಲೂನ್ ಒಳಗೇ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಬಲೂನ್ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕುರಿತು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಜೋತಿರುವ ಸ್ತನಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಹೀಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೈಮಾಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

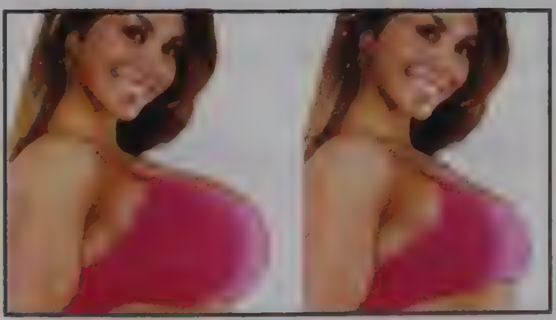
1. ಸ್ತನಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಂತಿದ್ದರೆ, ಬಲೂನ್ ಅಳವಡಿಸಿ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿ ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
3. ಸ್ತನಗಳು ಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಜೋತುಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮೇಲೆಳೆದು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರೀ ಸ್ತನಗಳು

'ಲೈಪೋಸಕ್ಷನ್' ಮತ್ತು 'ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ' ಈ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಭಾರೀ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಸಬಹುದು. ಭಾರೀ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಭುಜಗಳ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಶರೀರದ ಮೈಮಾಟವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಲೈಪೋಸಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೀಳಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಲೈಪೋಸಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತರುಣಿ ತಾಯಿಯಾದ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬಾ ಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲೆ ತೊಟ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬಾ ಭಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಸ್ತನಗಳಿಗೇ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸ್ತನಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಕಾರ ಕೊಟ್ಟು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ತಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಈ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲೊ ಫೇಶಿಯಲ್ ಸರ್ಜರಿ

ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳ ಮುರಿತ, ಮುಖದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ದೋಷಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲೊ ಫೇಶಿಯಲ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬಂದಾಗಲೂ ಈ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ ಆದಾಗ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ದವಡೆಯ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಾರ

ಕಟ್ಟಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ಲೇಟ್ ಅಳವಡಿಸಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಗು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂತರಕ್ಕಿಂತ ದೂರವಿರುವುದು, ಕೆಳ ಅಥವಾ ಮೇಲು ದವಡೆಯ ಎಲುಬು ಅದುಮಿದಂತಿರುವುದು, ಅಥವಾ ಮೇಲು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.



ಕೆಳ ಅಥವಾ ಮೇಲು ದವಡೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗದ ಮೂಳೆ ಇಟ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖದ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದ ಮೂಳೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗದ ಮೂಳೆ ತೆಗೆದು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ಜರಿ

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ಜರಿಯು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಒಂದು ಶಾಖೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಕೈಗಳಿಂದಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕೈಗಳ ರಚನೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ಜರಿಯು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಟಾಕಿ ಹೊಡೆದಾಗ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಅವು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಗಂಭೀರ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಕೈಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮುರಿತಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಜೋಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಜೋಡಿಸಿದರೂ ಬೆರಳುಗಳು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದು.

ಭುಜಗಳ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಂದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲೂ ಬೆರಳುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಭುಜಗಳ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಭಿನ್ನ. ಭುಜದ ನರಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನರದ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ವಿಕೃತವಾದ ಅಥವಾ ಹಾಳಾದ ನರದ ಮಾಂಸಖಂಡವಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನರಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ನರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆ ನರಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಂದಾಜು ಒಂದು ಮಿ.ಮೀನಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನರಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಸೇರುವಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡ ಒಣಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನರದ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ನರಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋದಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು. ಜೊತೆಗೆ ಹಸ್ತದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತುಂಡಾಗಬಹುದು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅವರು ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಡಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇಡೀ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಕೈ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಂಡಾದಾಗ ಮೊದಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

- ಮೊದಲಿಗೆ ಆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಕೈಯನ್ನು ಶುದ್ಧನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಕವರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ದಾರ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾಲಿಥಿನ್ ಕವರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರೊಳಗೆ ಶುದ್ಧ ತಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿ.

- ನಂತರ ಕೈ ಅಥವಾ ಬೆರಳು ಇರುವ ಕವರನ್ನು ತಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿದ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಕವರಿನೊಳಗೆ ಇಡಿ.
- ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಬಳಿ ತಲುಪಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಆರು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯ ಒಳಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗಳ ಜೋಡುಗಳು ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಹೀಗಾದಾಗ ಬೇರೆ ಜೋಡುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮೈಕ್ರೊ ಸರ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ಸರ್ಜರಿ

ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯ ಎರಡೂ ಗರ್ಭನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ನಾಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಳಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯಲು ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ನಪುಂಸಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಾಳವನ್ನು ಲಿಂಗದ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವೃಷಣದ ಕಸಿಯನ್ನು ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು.

ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗ ತುಂಡಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೇರಿಸಲು, ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಅಳವಡಿಸಲು, ಕರುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಂಗಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಸಹ ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ, ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು

ಇಡೀ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಿನ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ದೂರದರ್ಶಕದ (ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್) ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೂರದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ನಾಳ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಅಂಗವು ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಮೈಕ್ರೋಸರ್ಜರಿಯ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ

ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕರೆಂಟ್ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಚರ್ಮವನ್ನು



ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುವಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸಾಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬದುಕಿ ಉಳಿದರೂ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಅಂತಹವರು ತುಂಬಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮುಖ ತೋರಿಸುವುದೂ ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಬದುಕು ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್‌ನಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕರೆಂಟ್ ಹೊಡೆಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚರ್ಮ ಕಡಿಮೆ ಸುಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕರೆಂಟ್ ಹೊಡೆದಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಅಧಿಕ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ಅಂಗಗಳು ಸಾಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಈ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕರೆಂಟ್ ಹೊಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಆದರಿಂದ ಬೇಗನೇ ಹುಷಾರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರೆಂಟ್ ಹೊಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳು, ಹೀಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಹಾನಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ಆಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಅವರ ಹೃದಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಎದ್ದು ಕೂಡಿಸಬಾರದು. ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬು ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ನೋಡಬೇಕು.

ನಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಂದು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅವರ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಈ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗೈಯನ್ನಿಟ್ಟು ಎದೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 70 ಸಲ ಬಲವಾಗಿ ಅದುಮಿ.

ರೋಗಿ ಉಸಿರೇ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆತನ ಬಾಯಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಂದ ಕೃತಕ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಕತ್ತನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಯ ಬಾಯೊಳಗೆ ಜೋರಾಗಿ ತುಂಬಿ. ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿ ಆತನ ಬಾಯೊಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆ ತರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ತಗುಲಿದವರ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಭಾರೀ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೊಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೊಳೆಯತೊಡಗುವುದರಿಂದ 'ಮಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರೆಂಟ್ ಶಾಕ್ ತಗುಲಿದ ಕೂಡಲೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಪ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ರೋಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲರು. ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ ಮಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಮೇತ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಒಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾದಾಗ

ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ





ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಆ ಭಾಗ ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುವತಿಯರ ಮೇಲೆ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಎರಚುವ ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಯುವತಿಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ತುಟಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ

ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ವಿಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ಮುಖವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮೊದಲಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ್ಯಸಿಡ್ ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದಿರುವ ಆ್ಯಸಿಡ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು ತಗುಲುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಹೊರಬಂದು ಅದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೇಹದ ಎಷ್ಟು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಸುಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆತನಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 100 ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಂಗೈಯಗಲದಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ಎಷ್ಟು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಸುಟ್ಟಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಡ್ರಿಪ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀಡುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕ. ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬದುಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಸುಟ್ಟಿರುವ ರೋಗಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಚರ್ಮ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಇಲ್ಲದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚರ್ಮವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಸುತ್ತ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈತೊಳೆದೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿರುವ ಕೊಠಡಿಗೆ ಈ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಸೂಕ್ತ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಬಹಳ ಮಂದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯಲು ಕಾರಣ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ತಗಲುವ ಸೋಂಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಚರ್ಮ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆತ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕಲ್ಲದೆ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗದಿರಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಯೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಮುಚ್ಚಿದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಬರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಇರುವ ಹೊಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ಕೈಗಳು ಸುಟ್ಟಾಗ ಆಗುವ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಚರ್

ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಅಂಗೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಕೈ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಚರ್ಮವಿಲ್ಲದೆ ಇರಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಾಗ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಶರೀರವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಯವೇನೋ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೀಲುಗಳು ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಪೋಸ್ಟ್‌ಬರ್ನ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಚರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಚರ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಚರ್ ಆದವರಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಜೋಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅವಶ್ಯ. ಜೋಡನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಸೆಗ್ಮೆಂಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆನ್‌ಶನ್ ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಜೋಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಉಳಿದಿರುವಂತೆ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ತಡವಾದಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸುಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಆತನ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮ ತೆಗೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಚರ್ಮ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಆತ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■



ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಮೃತಗಳು

ಭಯ, ಅಪರಾಧ ಪಜ್ಞೆ, ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಂದಿನ ತಲೆಮಾರನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಇದನ್ನು ಯಾರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪಾರಾಗುವುದು ಎಂದು ಕಾಲ ತಳ್ಳಿ, ಕೊನೆಗೆ ಕಂಡಕಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾರೆ.

ನಾನಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕೊನೆ ಇಲ್ಲವೆ? ಕೆಲಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವವರಂತೂ ತಮ್ಮದೇ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಯೋಗ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಪಶುವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಾನಾ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂಡಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಯುವ ಜನಾಂಗವು ಬೇಗನೆ ದೇಹ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಹಿರಿಯರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮದುವೆ. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ನೂರೆಂಟು ಸಮಸ್ಯಗಳ ಸುಳಿ.

ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭಾರೋಗ್ಯದ ಆಹಾರ ದಾರಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೆ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅತಿಮಧುರ ಹಾಲು

ಬೇಕಾದ್ದು: ಹಸುವಿನ ಹಾಲು 2ಕಪ್, ಅತಿಮಧುರ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್, ಪನೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ (ತಾಟಿನಿಂಗಿನದು) ಪುಡಿ ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್.

ಮಾಡುವುದು: ಎರಡು ಕಪ್ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಮಂದ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅತಿ ಮಧುರ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿರಿ.

ಬಿಸಿ ತಣಿಯುವಾಗ ಜೇನು ಮತ್ತು ಪನೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಜೇಷ್ಠ ಮಧು ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವ ಅತಿಮಧುರದ ಪುಡಿಗಳು ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪನೆಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಕೂಡ.

ಗೋಂಗುರಾ ಚಟ್ನಿ

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ, ರಕ್ತಹೀನ ತೆಗೀಡಾಗುವ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ.

ಆಕರ್ಷಕವಲ್ಲದ ಹುಳಿಸೊಪ್ಪಿನ ಈ ಚಟ್ನಿ ಅತಿ ಮಧುರವೇ ಸರಿ.

ಬೇಕಾದ್ದು: ಒಂದು ಕಪ್ ಗೋಂಗುರಾ ಎಲೆ (ಹುಳಿ ಸೊಪ್ಪು), ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಪನೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್.

ಮಾಡುವುದು: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿರಿ ಇಲ್ಲವೆ ನೀರಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಣಗಿಸಿರಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಶುದ್ದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಸಹಿತ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆಯಿರಿ, ಅರೆದುದನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ.

ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಕಾರವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬರೇ ರುಚಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೂಡ.

ಸೌತೆಬೀಜದ ಪಾಯಸ

ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಇದ್ದೂ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಾಣು ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಪಾಯಸ ವರಪ್ರಸಾದವಾಗಿದೆ.

ಬೇಕಾದ್ದು: ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಸೌತೆಬೀಜ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್, ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ 10.

ಮಾಡುವುದು: ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು, ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿರಿ.

ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಎರಡಾಗಿ ಒಡೆದ ಸೌತೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ.

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಸೇರಿಸಿರಿ. ಕುದಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಇಳಿಸಿರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿರಿ. ಸವಿಯಿರಿ.

ಸೂಪರ್ ಮಿಲ್ಕ್

ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಅಳೆದಳೆದು ಕೊಡುವ ಅದ್ಭುತ ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದು.

ಬೇಕಾದ್ದು: ನೆಗ್ಗಿಲು ಕಾಯಿ ಹತ್ತು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್.

ಮಾಡುವುದು: ನೆಗ್ಗಿಲು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ. ಪುಡಿ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಅರ್ಧವಾಗುವವರೆಗೆ ಮಂದ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ.

ಇಳಿಸಿರಿ. ತುಸು ತಣಿದಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎನರ್ಜಿ ಜೆಲ್

ತಾರುಣ್ಯ ಹಾಲುಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲ ಹಾಳು. ದಂಪತಿಯರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅರ್ಹತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಜೆಲ್ ಉತ್ತಮ.

ಬೇಕಾದ್ದು: 50 ಗ್ರಾಂ ಕರುವೇಲ ಅಂಟು, ಬಾದಾಮಿ ಅಂಟು 50 ಗ್ರಾಂ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ 100ಗ್ರಾಂ, ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್.

ಮಾಡುವುದು: ಅಂಟುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ,ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿರಿ, ಸೇವಿಸಿರಿ. ಇದರ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ಅತುಲ.

ತಾರುಣ್ಯದೊಡನೆ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಲು ಆಹಾರವೇ ಸಾಕು. ■



ಆರೋಗ್ಯದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಖಜಾನೆ

ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಪಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಠಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರಾಗಿರತ್ತವೋ ಅವು ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹಲವು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಘಟಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ.

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಪಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಜೀವಕೋಶ, ಊತಕಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಸೇಬು

ಪೌಷ್ಠಿ ಕಾಂಶಗಳು:- ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ಕಬ್ಬಿ ಣಾಂಶ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸಲ್ಫರ್.



ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಲಾಭಗಳು:- ಸೇಬಿನ ರಸ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇಬನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಉರಿತ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಡಯೇರಿಯಾ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

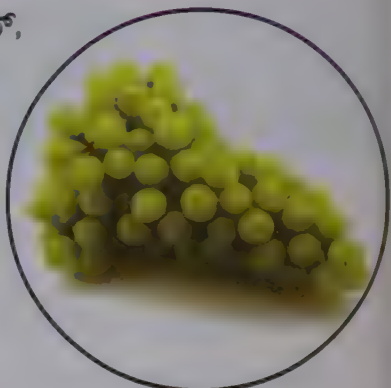
ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು:- ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಫೋಲಿಯೆಟ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಅಮೈನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್.



ಲಾಭಗಳು: ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಂತೂ ಇದು ಅಪ್ಪಟ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರನಾಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು:- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಸಿಲಿಕೇಟ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ'



ಲಾಭ: ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಹಾಗೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ಫೋಲಿಯೆಟ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ.



ಲಾಭ: ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ದುರ್ಬಲ ಗೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ', ಸಿಲಿಕಾನ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಾಪರ್, ಫೋಲಿಯೆಟ್, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್.



ಲಾಭ: ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಎಂಜೈಮ್ ಪೆಪೆನ್ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಉರಿ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಬೆ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ', ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸೋಡಿಯಂ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್.

ಲಾಭ: ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ, ಕರುಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

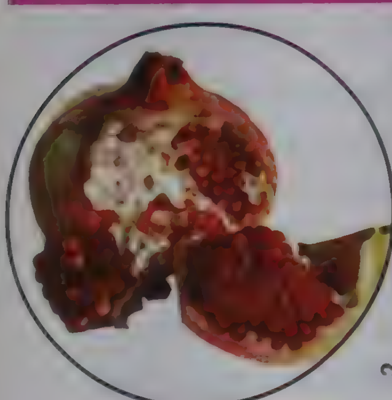
ಅನಾನಸ್

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ', 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ', ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಫೋಲಿಯೆಟ್.



ಲಾಭ: ಅನಾನಸ್, ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರೊಮಿಲಿನ್ ಎಂಬ ಎಂಜೈಮ್ ಇದ್ದು, ಅದು ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸೋಡಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'.

ಲಾಭ: ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ'.



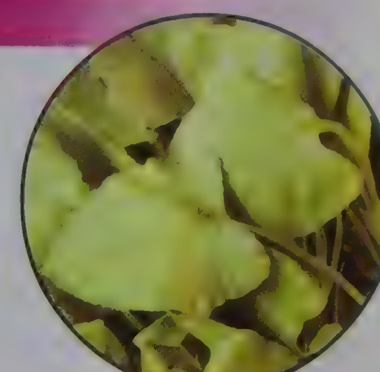
ಲಾಭ: ಇದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಕೋರೊಫಿಲ್, ನಾರಿನಂಶ ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರಾಗಿರತ್ತವೋ, ಅವು ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

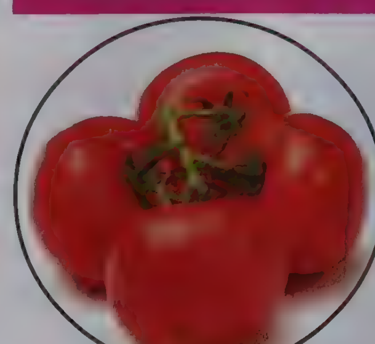
ಪಾಲಕ್

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಲೋರೊಫಿಲ್, ಸಲ್ಫರ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ.



ಲಾಭ: ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೊಮೊಟೋ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ

ಲಾಭ: ಇದು ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಈರುಳ್ಳಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಸಲ್ಫರ್, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ



ಲಾಭ: ಇದು ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', ಸೋಡಿಯಂ, ಸಲ್ಫರ್, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಅಯೋಡಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ.



ಲಾಭ: ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ದವಡೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇದು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ■

" ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸ ಅಥವಾ ವಿನಾಶ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲರು"

-ಪ್ರೊ.ಎ.ಎಂ. ಲಿಲಿ
ಖ್ಯಾತ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್

"ನಾವು ಹುಟ್ಟುವ ವೇಳೆಗೆ ಶೇಕಡ 90 ಭಾಗದಷ್ಟು 'ಕೌತುಕ' ಆಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ'' ಎಂದೂ ಲಿಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಂಧವ್ಯ ಎಂದರೆ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಂಧನ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಮಗು ತಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ತಾನು ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಮುನ್ನವೇ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಎಂದು ಮಗು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಜಗತ್ತು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದು. ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದರ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಅಥವಾ ಕೆಳ ಸ್ತರದ ಧ್ವನಿಗಳೂ, ಹುಟ್ಟುವ ಕೆಲವಾರಗಳ ಮುಂಚೆಯಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಾಲಿಯಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುವ ಮಗು, ಕಿರುಚಾಟದಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ತರುವಾಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪರಿಸರ ದೊರೆತರೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಮುಕ್ತತೆ, ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞ ಓಟೋ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಹೇಳುವಂತೆ "ದೇಹಕ್ಕೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗದ ನೆನಪಿದೆ''.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಭಯ, ಆತಂಕ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಪರಿಸರದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸರವೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ "ನಾವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ'' ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಮುಂದೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರದಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸ್ಥಿತ್ಯಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

1988ರಲ್ಲಿ ನರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಮೆರಿಯಾನ್ ಡೈಮಂಡ್‌ರವರ 'ಅನುವಂಶಿಕ ಶ್ರೀಮಂತತೆ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವಂತೆ 'ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಶ್ರೀಮಂತ ಪರಿಸರ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಮಿದುಳನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ದೊರಕಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ

ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಗಳ
ಅಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳಬಣಿಗೆ ಹೇಗೆ?



ಇಷ್ಟ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ, ಭ್ರಮೆ, ನಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ರೀತಿನೀತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಪೂರ್ವ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ನಡತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

'ಮಾನವ ಜೀವನದ ಉಗಮ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎರಿಚ್ ಬ್ಲೆಚ್‌ಮಿಟ್,

ಡಾ|| ಇ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತ,
ಎಂಬಿಬಿಎಸ್, ಡಿಟಿಸಿಡಿ, ಎಫ್‌ಸಿಎಚ್‌ಎ(ಲಂಡನ್)

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗಲೂ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಾಗುವ ತೀವ್ರತರದ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆ ಮೂಡಿದಂದಿನಿಂದ ತಾನು ಅವನಿಗೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಆಶಾವಾದ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ನೇಹಭಾವ, ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ ಭಾವನೆಗಳು ಅದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಸೆ, ಕನಸು, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

"ಮಗು ನವಮಾಸಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಭಾವನೆಗಳ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ,

ಡಾ॥ಫ್ರಾಂಕ್ ಲೇಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದರ ಜೊತೆಗೇ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿ ಯಾವ ಧೋರಣೆ ತಾಳಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿನ ಜೀವ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವ ಮುನ್ನ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮಾನಸಿಕ- ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಪ್ರಸವವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಷಿದ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಷಿದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಗಂಡನ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷ, ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು - ಇವು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಗು ಹೋಗುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಮನೋ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಲ್ಪ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

1960ರ ವೇಳೆಗೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಆಲ್‌ಬರ್ನ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ನರರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾಮ್ನಿಕ್ ಪರ್‌ಪ್ಯೂರ್, ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ನ ಮರಿಯಾ ಸಲಾಮ್, ರಿಚರ್ಡ್ ಆಡಮ್ಸ್, ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಾದ ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ಕರೋಲಿಂಕ್ಸ್, ಸಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಎರಿಕ್‌ಪೆಡನ್ ಬರ್ಗ್, ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ ಆಂಟೋನಿಯೋ ಫೆರಿಯೊ, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ಡಾ.ಆಲ್‌ಬರ್ಟ್ ಲಿಲ್ಲಿ, ಡಾ॥ ಮಾರ್ಗರೆಟ್ ಲಿಲ್ಲಿ - ಪರಿಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ "ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಭ್ರೂಣವು ಅನುಭವಿಸುವ, ಭಾವನೆಗಳುಳ್ಳ ಜೀವಿ" ಎಂದು ತೋರಿಸಿದರು. 5 ವಾರದ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಮಟ್ಟ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 8 ವಾರದ ವೇಳೆ ಭ್ರೂಣದ ಚಲನೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವವು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಅಜಾತ ಶಿಶು ಮುಖ ಸಡಿಲಿಸುವುದು, ಸಿಂಡರಿಸುವುದು- ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೆನಪನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಏಳು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ತಾಯಂದಿರು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೋ, ಅವರು 'ಆದರ್ಶ ತಾಯಂದಿರು. ರಾಟ್‌ಮನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಂತ ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತು. ಹೆರಿಗೆ ಸುಖಕರವಾಗಿತ್ತು. ಮಗುವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಾಯ್ತತನದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳುಳ್ಳ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾರಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದು ಬಹುತೇಕ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟದಿರುವ ಮಗು, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವಾಗಲೇ ಕೇಳುತ್ತದೆ, ಕಾಣುತ್ತದೆ, ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತದೆ, ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತದೆ, ಸ್ಪರ್ಶನಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಮೊದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟದಿರುವ ಮಗು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದ ಒಂಭತ್ತು ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೆರಳುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಡಿಸಬಹುದು. ತನ್ನ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ತಗುಲಿದರೆ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಮಗು ಈಗ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದು. ಬೆರಳುಗಳು ತನ್ನ ಬಾಯನ್ನು ಸೋಕಿದರೆ, ಕೈಯನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ರೂಟಿಂಗ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಸೋಕಿದಾಗ ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಒದೆಯುತ್ತದೆ. ಆಘಾತವಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ತಲೆಯನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ದೃಢ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹತ್ತೊಂಭತ್ತನೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಮೂಕ-ಕಿವುಡ ಎಂದು ಹಾಗೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಂಗಾಂಗ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡವರಷ್ಟೇ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲಂಡನ್ ಪ್ರಸೂತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಶೋಧಕ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಮೈಕೇಲ್ ಕ್ಲೆಮೆಂಟ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ಐದು ತಿಂಗಳಿನ ಗರ್ಭ-ಶಿಶು "ವಿವಾಲ್ಡಿ - ಮೊಜಾರಟ್ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ, ಬಿಥೋವೆನ್-ರಾಕ್ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಗು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಆಲಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ತನ್ಮಯವಾಗಿ, ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವವರೆಗೂ ಅದು ತಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವಯೋಲಿನ್ ಸಂಗೀತ ತಜ್ಞ ಯಹೂದಿ ಮೆನು ಹಿನ್ ಗರ್ಭಶಿಶುವಿಗಾಗಿ ಲಾಲಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕ ಮಿನ್ನಿ ಸೋಟದ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಮುಂದುವರೆದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಶಿಶುವಿಗಾಗಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭದ ಶಿಶು ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಗರ್ಭ-ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ 20/500 ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರವಿರುವ ತಾಯಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಉಲ್ಬದ್ರವದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್ ನಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿದ್ದು, ಮಗು ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 40 ಮಿ.ಲಿ. ನಷ್ಟು ದ್ರವವನ್ನು ಮಗು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಗಂಟೆಗೆ 90 ಮಿ. ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ. ದಷ್ಟ ಪುಷ್ಟವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ

ಡಾ॥ಮೈಕೆಲ್ ಲಿಬರ್‌ಮನ್ ಪ್ರಕಾರ, 'ತಾಯಿ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಕಳವಳ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ತಾಯಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾಸುವಿನ ಮೂಲಕ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದರಿಂದಲೇ

ಮಗುವಿಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಭಯದ ಭಯಂಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನವಲ್ಲದೆ ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ನಿಯಮಿತವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ

ತಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ, ಮಾಸುವನ್ನು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವ ರೀತಿಯಂತೆಯೇ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್/ಮದ್ಯ ಹಾಯ್ದು ಮಗುವನ್ನು ಸೇರಿ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲ ಹಾಗೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗ್ರೀಕ್ ಮತ್ತು ರೋಮನ್ನರಿಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ತಾಯಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಡಿತದಿಂದ ಅಜಾತ ಮಗು ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆಯುವ ಮುಖ್ಯಘಟ್ಟ 12 ರಿಂದ 18 ವಾರ ಮತ್ತು 24 ರಿಂದ 36 ವಾರಗಳು. ತಾಯಿಯ ಕುಡಿತದಿಂದ ಮುಖದ ವಿಕಲತೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಸಣ್ಣತಲೆ ಅಥವಾ ಕಿವಿಗಳ ವೈಕಲ್ಯತೆ ಇವುಗಳ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತವೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೊ ಸೇವಿಸುವ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಫೀನ್‌ನಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಂಸಖಂಡ ಬಲವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಈ ಮಕ್ಕಳು ನಡತೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಪೆದ್ದುತನ, ದುಷ್ಟತನ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಅತೀ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಂಶಯ, ಮುಂತಾದವು.

ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಹುಟ್ಟದಿರುವ ಅಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹಕ್ಕುಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕರಾದ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟದಿರುವ ಗರ್ಭ ಶಿಶುವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ, ಆಹಾರ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಉತ್ತಮ ನಡತೆ, ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣದ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಫೆಬ್ರವರಿ, 1989ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ವಿವಿಯ ಹೇವರ್ಡ್, ಭ್ರೂಣದ/ಹುಟ್ಟದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಸಮಾಜದ ಕಾಯಿದೆಗಳು ಕಾಪಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಹೊರತು, ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ವಿಷ ನೀಡುವುದಾಗಲೀ, ಕೊಲ್ಲುವುದಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ಭ್ರೂಣಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಕ್ಕಿನಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳ ಜನರು, ಪೋಷಕರು, ತರಬೇತಿದಾರರು, ಕಾನೂನು ತಜ್ಞರು ಈ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹುಟ್ಟದಿರುವ ಮಗು/ಭ್ರೂಣ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಆಘಾತ, ಗದ್ದಲ, ತೀವ್ರತರದ



ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿನ ಹಿತವಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಜನನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ.

ತಂದೆಯಾಗುವವನ ಪಾತ್ರ

ಪ್ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯ ಪತಿ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಆಗುವ ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ವಿರಸದ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಮಗುವಿನೊಂದಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಸಾವಿರದ ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದರಲ್ಲಿ "ಸದಾ ಕಲಹವೇ ತುಂಬಿರುವ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ತಾಯಂದಿರು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ತಾಯಂದಿರಿಗಿಂತ ಶೇ. 237 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತವಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಭಯ, ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 5 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹೆದರುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಉಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬಲಯುತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ತಾಯಿಯು ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ, ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ತಂದೆ ಪತ್ನಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಇರುವಾಗ, ಮಧುರ ಮಾತು, ಪ್ರೀತಿಗಳಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೋ,

ಆತನ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ತಂದೆಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಳುವಾಗ ತಂದೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯ ಪರಿಚಿತ ಆತ್ಮೀಯ ಧ್ವನಿ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಂಧವ್ಯದಿಂದ ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು.

ತಾಯಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವ, ಆಕೆಯ ಜೈವಿಕ ಲಯಗಳು, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ - ಇವುಗಳು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಚಲನೆಯಿಂದ ಮಗು ಆನಂದದಿಂದ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ನೋವು-ನಲಿವು, ಬಿಗುಮಾನ, ಆರೈಕೆ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಗೊಂದಲಗಳು, ಉದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನ್ಯೂರೋ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಮಗು ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಡಾ॥ ಲೆಸ್ಟರ್, ಡಬ್ಲ್ಯು ಸಾಂಟ್ಯಾಗ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿಯ ಮಿದುಳು ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಭಾವನೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಿ ಗಾಬರಿಗೊಂಡಾಗ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದಾಗ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಪಾಪೆ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಕೈ-ತಲೆ ಬೆವರುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೋ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ಸಹಜ ಜೈವಿಕಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವವು. ಗಂಡನ ಮರಣ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಮಗುವಿಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ - ಈ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ ಏರು-ಪೇರುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವು ಎರಡು - ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೌಢವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅಹಂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನರವ್ಯೂಹ ರಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಗಂಡನಾಗಲಿ ಬೇರೆಯವರಾಗಲಿ ಬೈಯುವುದು, ಕಿರುಚಾಡುವುದು ಮಗುವಿಗೂ ಇರುಸುಮುರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಬೇರು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆ ಆತಂಕಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ



ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿ, ಗಾಬರಿ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವರು.

ತಾಯಿಯ ಕೋಪ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯ ಕೂಡ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಒದೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯದಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತವೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದ್ದು ಗಂಡಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ, ತಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಮಗುವಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥಹ ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಖಿನ್ನತೆ, ವಿನಾಕಾರಣ ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೆ, ಹಟ ಮಾಡದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡಿನ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಲಿಲ್ಲಿ 1972ರಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಭ್ರೂಣವು ಇಡೀ ಬಸುರಿತನದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಕೂಡ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲೇ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. 1970ರಲ್ಲಿ ಡಾ.ರಿನಿವಾನ್ ಡಿಕಾರವರ ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ "ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕು ಮತ್ತು ಶಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಗುವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ದಂಪತಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆದರಿಸಬೇಕು. ಸುಖವಾದ ಪರಿಸರ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಜೀವನ ಎಂಬುದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಪಯಣ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ಅನುಭವಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ಅನುಭವಗಳು ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ

ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸುಲಭದ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ? ತಿಳಿಯಿರಿ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾಲಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಕೋಣೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಆಘಾತಕರ ನೋವಿನ ಜನನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಪ್ರಶಾಂತಳಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ದಿಂದ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಜನನದಿಂದ ಆನಂದ-ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದರೆ ಆಕೆಯ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಸಂಶಯ, ದುಃಖ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅನುಭವ-ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅವು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ-ತಂದೆಗಳಿಗೆ ಅದರ ಹುಟ್ಟು ಮರೆಯಲಾಗದ ನೆನಪು. ಬಹು ತಿಂಗಳ ಕನಸು ನನಸಾದ ನಲಿವು. ಮಗುವಿಗೆ ಕಹಿ-ಸಿಹಿ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು. ಆತಂಕ, ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆಗಳ ಅನುಭವ, ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳು ಮುಂದೆ ಬಾಲ್ಯ-ತಾರುಣ್ಯ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ 'ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳು' ಎಂದು ಕರೆದನು.

ಜನನದ ಘಟ್ಟ ಮಗು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಧಾನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ - ಶಾರೀರಿಕ ಆಘಾತ. ಮರೆಯಲಾಗದ ಅರಿವು, ಅಜಾತ ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಆನಂದವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಂಡಾಗ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಿಂಡಿದಂತಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬರುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಹಿಂಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಬಂದಾಗ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಅತಿಯಾದ ಗಿಜಿ-ಗಿಜಿ ಶಬ್ದ, ಹೊಳೆಯುವ ಬೆಳಕು, ಹೊಸ ವಾತಾವರಣ, ಕಣ್ಣು ಒರೆಸಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಫ ತೆಗೆದು, ಮೈಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮಗು ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆದು ಅಳುವಾಗ ತಾಯಿಯ ಮೊಗದಲ್ಲಿ ನಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆನಂದ, ಆತಂಕ ಮಾಯೆ, ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ, ಮಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ, ಅಳು ನಿಂತ ತರುವಾಯ, ಬೆಚ್ಚನೆ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯಾದವಳು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಭಾವಿಸುವುದು, ಹೇಳುವುದು, ಆಶಿಸುವುದು-ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮಧುರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ನೋಡಿದ್ದು, ಕೇಳಿದ್ದು, ಅನುಭವಿಸಿದ್ದು, ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಏಳು ತಿಂಗಳ ತರುವಾಯ ತಾಯಿಯ ಧೋರಣೆ-ಭಾವನೆ-ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಬಲ್ಲದು, ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಲ್ಲದು. ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಅಹಂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಗು ಬೆಳೆದು ತಾಯಿಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಭವಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನೆನೆಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಜೈವಿಕ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ಕೋಮಲತೆ, ಮಮತೆಯಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ-ಹೆರಿಗೆ-ಜನನದಂತೆ ನವಜಾತ ಶಿಶು ರಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ■



ಚಹಾದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ತಡೆ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಚಹ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗದೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ.... ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದೋಗಗಳಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲುಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಚಹಾ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಅಮೆರಿಕದ ವ್ಯವಸಾಯ ಶಾಖೆ, ಟೀ ಕೌನ್ಸಿಲ್, ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಒಂದು ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದು ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್‌ಗಳಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಬಿಸಿ ತಾಪ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಕಣಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ಇವು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುವುದೆಂದರೆ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇದರ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ.ಬೆಲಿಸ್ ವಿಲ್ಲೋ ಹ್ಯೂಮನ್‌ರವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3 ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಕೆಲವರ ಮೇಲೆ ಈ ಆಹಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ■



ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ 12 ಸೂತ್ರಗಳು

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಇರದವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಒಂದು ಶಾಪವೆ ಸರಿ. ಅಂತಹವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸ ಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು.

ಆದರೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಇರುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಬಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಸ್ವಯಂಕೃತಪರಾದದಿಂದ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಇರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣು ಅತ್ಯವಸರ. ಟಿ.ವಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತೆರೆಯ ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪೇಯಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವವರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣ ಉರಿ, ಕಣ್ಣು ಒಣಗುವಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ತಲೆನೋವು, ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅವಸರ ವಾದಷ್ಟು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು.

1. ಮನುಷ್ಯರ ಕಣ್ಣು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮನೆಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಕಛೇರಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದಿನದ ವೇಳೆ ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಟಿಂಗ್‌ನ್ನು ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಬ್ ಲೈಟುಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಕು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷರಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಗಜಿಬಿಜಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

2. ಲೈಟಿಂಗ್ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಡುಗುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಕುಳಿತಿರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಬೀಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಬಲಗೈಯವರಿಗೆ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವ ಹಾಗೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಓದುವಾಗ 600 ಲಕ್ಸ್ ತೀವ್ರತೆ ಇರುವ ಕಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 100 ವ್ಯಾಟ್ ಬಲ್ಬ್ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಲೈಟನ್ನು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓದುವ ವರು ಆ ಕನ್ನಡಕದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಪಲಿಸುವಂತ (ಆಂಟಿಗ್ಲೇರ್) ವಿಧವಾದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

5. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸವಾದರೆ, ಆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸುವಂತ ಕಿಟಕಿಯಾಗಲಿ, ಬಲ್ಬ್‌ಗಳಾಗಲಿ ಇರಬಾರದು. ಪಕ್ಕದಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಹಾಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಆಯಾಸ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಹೊರ ಚಿಮ್ಮುವ ಕಾಂತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

6. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕು ಬರದಿರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಕರ್ಟನ್‌ಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಾಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು.

7. ಓದುವುದು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಾರಣ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಧಿಕ ಬೆಳಕು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಟೇಬಲ್ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತು ಓದುವವರಿಗೆ ಟೇಬಲ್ ಲ್ಯಾಂಪ್, ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಓದುವವರು ಲೈಟ್ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಓದುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಓದುವವರ ನೆರಳು ಬೀಳದಿರುವ ಹಾಗೆ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

8. ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಲ್ಬ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಓದುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಹೊಸ ಬಲ್ಬ್‌ನ್ನು ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಲ್ಬ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಂತಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾಂತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಉರಿದು, ಆರುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಇರುವ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೇ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

9. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ಬೆಳಕು ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳದಿರುವ ಹಾಗೆ ಲೈಟಿಂಗ್ ಏರ್ಪಾಡುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

10. ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯಿರುವ ಬಲ್ಬ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

11. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಲ್ಬ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಯಾವಾಗಲು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ಈ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ.

12. ಓದುವುದು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೂ, ಓದುವ ವಾತಾವರಣವು ಅಷ್ಟೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣವು ಓದುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿ ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕತ್ತಲಿರುವ ಕಡೆ ಓದಲೇಬಾರದು. ಟಿವಿ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದುವುದು ಪ್ರಮಾದಕರ.

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಓದುವುದರಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■



ಲಸಿಕೆಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ?

ಲೋಕಮಾರಕ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಗೆದ್ದಿರುವುದು ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ.

ಲಸಿಕೆ; ಏನದು?

ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಲಸಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು, ಲಸಿಕೆ ಎಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆಯು ಆಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ (ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್)ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇಲ್ಲವೇ ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಸತ್ತ ಮತ್ತು ಜೀವಂತ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮೊದಲ ತಯಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮುಂದೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರು ರೋಗಾಣು ದೇಹ ಹೊಕ್ಕರೂ, ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ತಯಾರಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ರೋಗಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು, ದೇಹವನ್ನು ತಯಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಲಸಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ಪ್ರತಿತಂತ್ರವನ್ನು ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ನಂಜು ಇಲ್ಲವೇ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮಿದುಳು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಲಸಿಕೆ ಈ ಬಗೆಯದಾಗಿದೆ. ಪೋಲಿಯೋ, ಮೀಸಲ್ಸ್, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಲಸಿಕೆಯು ಜೀವಂತ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಕಾಲರಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯೂತಗಳಿಗೆ ನೀಡುವಂಥ ಲಸಿಕೆಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳಾಗಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವಿಷಗಳಂತೆ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಲಸಿಕೆ ಬಗೆಗಳು

ಅ) ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇಲ್ಲವೇ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆಗಳು.

- ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ (ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಸಿಕೆ) ಟೈಫಾಯಿಡ್ (ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಲಸಿಕೆ)
- ಪ್ಲೇಗ್, ಪೋಲಿಯೋ (ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಲಸಿಕೆ), ಅರಿಸಿನ ಮಂಡಿಗೆ (ಹಳದಿ ಜ್ವರ), ಮೀಸಲ್ಸ್.
- ರುಬೇಲಾ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್‌ಜಾ
- ಮಂಪ್ಸ್

ಆ) ಸತ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇಲ್ಲವೇ ವೈರಸ್‌ಯುಕ್ತ ಲಸಿಕೆಗಳು

- ಟೈಫಾಯಿಡ್
- ಕಾಲರಾ
- ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು
- ಮಿದುಳು ಜ್ವರ
- ಪ್ಲೇಗ್
- ರೇಬಿಸ್
- ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್‌ಜಾ
- ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ
- ಜಪಾನಿ ಎನ್‌ಸೆಫ್‌ಲೈಟಿಸ್
- ಶಾಂಕ್ ಪೋಲಿಯೋ

ಇ) ಟಾಕ್ಸಾಯ್ಡ್ (ನಂಜು ಯುಕ್ತ) ಲಸಿಕೆಗಳು

- ಡಿಫ್ತಿರಿಯಾ
- ಟೆಟನಸ್

ಈ)ವೀನಮ್/ಸೀರಮ್

- ಎ.ಎಸ್.ವಿ. (ಆ್ಯಂಟಿ ಸ್ನೇಕ್ ವೀನಮ್)
- ಎ.ಟಿ.ಎಸ್. (ಆ್ಯಂಟಿ ಟೆಟನಸ್ ಸೀರಮ್)

ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗ ದೂರ ಹೇಗೆ?

ಮೃತ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ, ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ಜೀವಂತ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬು, ದಡಾರ, ರೇಬಿಸ್, ಪ್ಲೇಗ್, ಟೆಟನಸ್, ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆಯಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನವನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಕಂಡು ಬಂದುದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಅ) ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು: ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗಡ್ಡೆ, ಹೊಪ್ಪಳ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆ) ತಪ್ಪು ರೀತಿ ನೀಡಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು: ಸೂಜಿ, ಪಿಚಕಾರಿ, ಎಲ್ಲರ್‌ಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲದರಿಂದ ಆಗುವ ಸೋಂಕು, ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಪಕ್ವತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಕಾಡಬಹುದು.

ಇ) ಟೆಟನಸ್, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್‌ಜಾದಂಥ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಾಗ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ನಂಥ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜ್ವರ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದದ್ದು, ಉರಿಯೂತ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ 7 ರಿಂದ 12 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು

ಈ) ಎನ್‌ಸೆಫ್‌ಲೈಟಿಸ್, ರೇಬಿಸ್, ಎಟಿಎಸ್ ನಂಥ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಎಟಿಎಸ್ ನಂಥ ಕೆಲವು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕೊಡುವುದೂ ಇದೆ.

ಯಾವ ಲಸಿಕೆ ಯಾವಾಗ?

ಲಸಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ ಇಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಯಾವ್ಯಾಗಲೆಲ್ಲ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು? ಉಚಿತವಾಗಿ ಯಾವ ಲಸಿಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯದ ಅರಿವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಲಸಿಕೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕೆಲವು ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಲಸಿಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಡವರನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಸಲ್ಲದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ಇತ್ಯಾದಿ ಜನ ಕೂಡ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

ಪೋಲಿಯೋದಂಥ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಭಾರಿ ಪ್ರಚಾರದೊಡನೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ: ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಇಲ್ಲವೇ ವಾರದೊಳಗೆ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ತಪ್ಪಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ 9 ತಿಂಗಳು ಆಗುವುದರೊಳಗಾದರೂ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವಾಗ ಡೆಟಾಲ್ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದದ್ದು ಗುರುತು ಆಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಿಸಿಜಿಯು 15-20 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನೇರ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಪಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ (ಡಿಪಿಟಿ):

ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಜಿಯ ಬೆನ್ನಿಗೇ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ 6 ವಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಡಿಪಿಟಿ ಎಂದರೆ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಪರ್‌ಟುಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಟೆಟನಸ್.

9-12 ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲ್ಸ್ (ದಡಾರ) ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ಮತ್ತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗುವಾಗ ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್ ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ಡಿಪಿಟಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

5-6ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಡಿ.ಟಿ ಎಂದರೆ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಟೆಟನಸ್ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸುರಕ್ಷಾ ಡೋಸ್ ನೀಡಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ

ಅ) ಎರಡು ಲಸಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 4 ವಾರಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.

ಆ) ಮಾಮೂಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ) ಮಗು ಎಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಲಿ ಜನ್ಮದ ಬೆನ್ನಿಗೇ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ನೀಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಕಡೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಇಂಥ ರೋಗ ಹರಡಿದಾಗ ಸರಕಾರವೇ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಲರಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದೊಳಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಗ್ ಲಸಿಕೆ ಚರ್ಮದಡಿ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನದು ಎರಡು ಡೋಸ್ ಚರ್ಮದಡಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯದಿರುವವರು ತಡಮಾಡಬಾರದು.

ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ಇಮ್ಯೂನೈಜೇಶನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ:

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಯುನಿಸೆಫ್ ಸೇರಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಟೆಟನಸ್, ಪೋಲಿಯೊ, ದಡಾರ, ಕ್ಷಯ ಈ ಆರು ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿಗೆ ಯುದ್ಧ ಸಾರಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯುಐಪಿ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

19-11-1995 ರಂದು ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಅಭಿಯಾನ

1988 ರಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ ಈ ಅಭಿಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಹೊಸ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾ ವಿವರಪಟ್ಟಿ

ಅ) ಒಂದು ವರುಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ	
ಜನ್ಮದೊಂದಿಗೆ	ಬಿಸಿಜಿ ಮತ್ತು ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ
ಆರು ವಾರದಲ್ಲಿ	ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ನೀಡಿರದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿಜಿ
	ಡಿಪಿಟಿ 1 ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ 1
	ಡಿಪಿಟಿ 2 ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ 2
	ಡಿಪಿಟಿ 3 ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ 3
ಆ) 16 ರಿಂದ 24 ವಾರದೊಳಗೆ	
	ಡಿಪಿಟಿ, ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ (ಪ್ರಭಾವಿ ಮಾತ್ರ)
ಇ) 5 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷದ ನಡುವೆ	ಡಿ.ಟಿ
ಈ) 10 ಇಲ್ಲವೆ 16 ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ	ಟಿ.ಟಿ
ಉ) ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಟಿಟಿ 1
	1 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಟಿಟಿ 2
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಿಪಿಐ ಯೋಜನೆ	
ಪ್ರಾಯ	ಲಸಿಕೆ
6 ವಾರ	ಬಿಸಿಜಿ, ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ
10 ವಾರ	ಡಿಪಿಟಿ, ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ
14 ವಾರ	ಡಿಪಿಟಿ, ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ ಡಿಪಿಟಿ, ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೊ
9 ತಿಂಗಳು	ಮಿಸಲ್ಸ್ (ದಡಾರ)



ಮನದ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಕನಸ ಕಾಲು ಹಾದಿ...

ಕನಸುಗಳೇ ಹಾಗೆ. ನೆನಪುಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೆನಪುಗಳಿದ್ದರೆ ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ಸವಿಯ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದ ನಂತರವೂ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ವಾದ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಅಷ್ಟು ಮಧುರ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ಮರೆಯಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದಷ್ಟು ಕಟು, ತೀಕ್ಷ್ಣ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅವು ಭವಿಷ್ಯದ ಸೂಚಕಗಳೇನೋ ಎನ್ನಿಸುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ನಿಮಗೂ ಅಂತಹ ಅನುಭವವಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಜೀವನವಿಡೀ ಕಂಡೇ ಇರದ ಯಾವುದೋ ಹಾದಿ, ಇನ್ಯಾವುದೋ ಸ್ಥಳ, ಮತ್ತಾವುದೋ ಘಟನೆ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ನಂತರವೂ ಅವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ! ಅದರಲ್ಲೂ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯ, ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಲಭಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳೇ ಅವು? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಾವು ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಅದೇಕೆ? ಉಳಿದವು ಹೇಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗುರುತು ಉಳಿಸದಂತೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ರಾಜಮಾರ್ಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದ. ಇವತ್ತಿಗೂ ಇವು ನಿಗೂಢಗಳ ತವರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಅಂತ್ಯರಹಿತ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ 'ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕನಸು'.

ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಂಕ್‌ಫರ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಮಿಥೆಡ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯವಾದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾವು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಸಂಕೇತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅವರು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ರೋಗ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳು, ನಾಯಿ, ಒಂಟೆ, ಕತ್ತೆ, ಹಾವು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕನಸಿನ ಮೂಲಕ ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ಬರಹಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂಕೇತ.

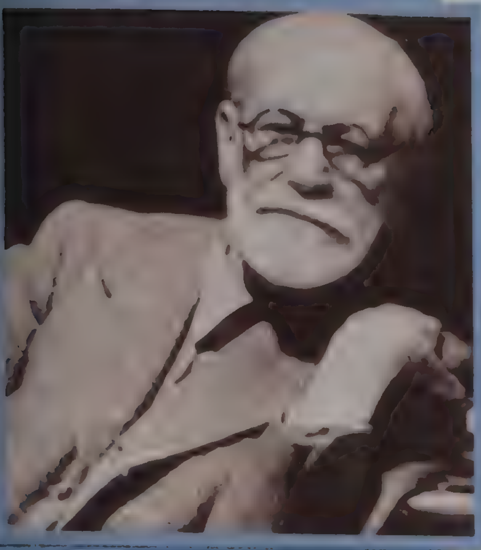
ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಕನಸುಗಳ ನಿಘಂಟಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗಿರುವುದು. ಈಗ ಅವನು ನೋಡುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಮಾಜವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕರ್ಷೆಯ ಕನಸುಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಜೋಡಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೈತ್ರಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತರುಣಿಯರು ಮದುಮಗಳಂತೆ ಸಿಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಎಂಥವರ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲನ್ನೂ ಎದೆಯೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ ಉಡುಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಆ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾನು! ಆದಿಮಾನವ ಪಶು ಬೇಟೆಯ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರ ಕನಸಲ್ಲಿ ರಥಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಫೆರಾರಿ ಕಾರೇ! ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಸುಧೀರ್ ಕಕ್ಕರ್ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಂಕೇತಗಳು ಬದಲಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವ ಮೂಲಭೂತ ತೊಳಲಾಟಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ನಡುವೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು, ನೂರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದನೋ ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನೆಲ್ಲ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹುಗಿದು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಸೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲಾರದ ಬಯಕೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿ ಮೂಲದ ಬರಹಗಾರ್ತಿ ಮಧು ಟಂಡನ್ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಸಾರವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಅವರ ಬಹುಚರ್ಚಿತ ಪುಸ್ತಕ 'ಡಯಲಾಗ್ ವಿಥ್ ಡ್ರೀಮ್ಸ್'ಗಾಗಿ ಅವರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸುಗಳು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಪಥಗಳು. ಕನಸುಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ



ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್



ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಭಾಷ್ಯ!

- ಮಾನವನ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಹಳೆಯ ಹಾವುಕುದುರೆಗಳೇ ಕನಸಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಆಧುನಿಕ ಕನಸುಗಳು ಆಧುನಿಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕಲ್ಲ?
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕನಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಯಾರದೋ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ಆಸೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆ.
- ಸಿಗರೇಟ್ ದುರ್ವ್ಯಸನ: ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಒಂದನ್ನು ಕೊಡುವ ರೀತಿ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ.
- ವಜ್ರಗಳು: ಅತಿಯಾದ ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಕೀಳರಿಮೆ.
- ನೈಟ್ ಕ್ಲಬ್: ಕೆಟ್ಟವರ ಸಂಗದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ.
- ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಅಪರಿಚಿತ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಗಮನವೇ ಹರಿಸದ ವಿಷಯಗಳು.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಉದ್ವೇಗ, ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಉಳಿದು ಬಂದಿರುವ ವಿಧ್ವಂಸಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- ಕೆಫೆ ಒಬ್ಬಂಟಿತನದ ಸೂಚನೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೆಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲ.
- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
- ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು: ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಶ್ರಯದ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಸಂಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ತಪನೆ.
- ಹಾರಾಟ: ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿಯಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಮಾಂಚನದ ಬಯಕೆ.
- ಪೋಲೀಸ್: ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾವ ಇಲ್ಲವೇ ದಂಡನೆಯ ಭಯ.

ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲವು. ಮುಂದೆ ಒದಗಿಬರಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಮಾರ್ಗವಾಗಬಲ್ಲವು. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಕನಸುಗಳ ಈ ಬಹುಹಂತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಬೌದ್ಧ ವಿವರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೆರೆನಿಟಿ ಯಂಗ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಂತೆಲ್ಲ ಕನಸುಗಳ ಭಾಷೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿಸುವ ತಜ್ಞರೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಏನಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕನಸುಗಳ ಈ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಚಿಹ್ನೆ ಬಿತ್ತು ಎಂದಾಯಿತಲ್ಲ?

ಮಾನವನಿಗೆ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು 'ರೆಮ್' (ರ್‍ಯಾಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್) ಹಂತದಲ್ಲಿ. ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಸುಮಾರು 9 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಈ ರೆಮ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಚಲನರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬರುವ 'ನಾನ್ ರೆಮ್' ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಈ ಚಕ್ರ ಪ್ರತೀ ರಾತ್ರಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಚಿತ್ರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಮಿದುಳಿನ ಬಲಭಾಗ. ಅದು ತರ್ಕಾತೀತವಾಗಿ, ಅನೂಹ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಊಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮ. ಎಡಗಡೆಯ ಭಾಗ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಡಗಡೆಯ ಭಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕನಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗರಿಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ರೆಮ್ ಹಂತವನ್ನೇ ತಡೆಗಟ್ಟಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕನಸುಗಳೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.





ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ಮಾತ್ರ ಮನದೊಳಗೆ ಹಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗೋಡೆಗೆ ಹೊಡೆದ ಕಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ? ಅಮೆರಿಕದ ಅಯೋವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಡೇವಿಡ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಕನಸು ಹೆಚ್ಚು ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಮಲಗುವವರು ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇವು ಇದುವರೆಗೆ ಕನಸಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಸತ್ಯದ ತುಣುಕುಗಳು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯ ಅಂತ್ಯ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ನಿಗೂಢ ತಿರುವುಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು ತಜ್ಞರ ಮನದಲ್ಲಿನ ಸದ್ಯದ ಕನಸು.

ಕಲರ್ ಫುಲ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್



ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹ ರೋಗಗಳ ಆಗರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹದಿಹರಯದವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಪಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಕುರುಡು, ದಂತಕ್ಷಯ, ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ ಮುಂತಾದ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಭಯಭ್ರಾಂತ ಜನರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ನೀಡಿ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 75 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 3,50,000 ಮಕ್ಕಳು ಅಂಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅವಶ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಪೈಕಿ ಕೆರೋಟಿನ್‌ನನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದು 'ಕ್ಯಾರೆಟ್'. ಕೆರೋಟಿನ್ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ 'ವಿಟಮಿನ್-ಎ' ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಪ್ರಪಂಚ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್ ಸೈನಿಕರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದರಿಂದಲೇ ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಾಜಿಗಳ ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುರುಳಿಸಿದರು ಎಂಬ ಕಟ್ಟುಕತೆಯಿದೆ. ಅದು ನಿಜವಾದರೂ, ಸುಳ್ಳಾದರೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅದರ ಕಣಜ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ನೊಂದಿಗೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಪೆಕ್ಟೇಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಖನಿಜಗಳಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಮೂಲ. ಹಸಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ , ಬಿ6, ಥೈಮಿನ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಬಿ 6, ಕಾಪರ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ , ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು, ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಶೇ. 87 ರಷ್ಟು ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಿಂದ 52 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ......

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಣ್ಣು ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ, ಆರ್ಥೈಟಿಸ್ ಮುಂತಾದವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

⇨ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ.

⇨ ಡಯ್ಯೇರಿಯಾಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಸೂಪ್ ಬೆಸ್ಟ್‌ಮೆಡಿಸಿನ್. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಾಂತಿ ಆಗದಿರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

⇨ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬೆಸ್ಟ್. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ತುರಿದಿರುವ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೇನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಹಸಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಂತಾನ ಸಾಫಲ್ಯತೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

⇨ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಇವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಅನಿಮಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ.

⇨ ಬಿಪಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

⇨ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ....

⇨ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

⇨ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

⇨ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪರಿಮಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತಿಹಾಸ......

ಕ್ಯಾರೆಟನ್ನು ಮೊದಮೊದಲು ಅದರ ಸುವಾಸನೆ ಭರಿತವಾದ ಎಲೆ, ಬೀಜಗಳಿ ಗೋಸ್ಕರವೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ನಂತರ ಬೇರನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ್ ಇದರ ಸ್ವಸ್ಥಳ. ಮೊದಲು ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೆ ಇರುತಿತ್ತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಮೂಸಂಬಿ ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊದಲು 17 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆದರ್ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಎಷ್ಟೊ ಬಣ್ಣಗಳು.....

ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್ ವಿಧಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ, ಅರಿಶಿನ, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಲೆ ಮುಂತಾದ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ವಾತಾವರಣವೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. 60 ರಿಂದ 70 ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಣ್ಣ

ಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಮೂಸಂಬಿ ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ೀಟಾ-ಕೆರೊಟಿನ್, ಆಲ್ಫಾ ಕೆರೊಟಿನ್‌ಗಳು ೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

⇨ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ್ಸಾಂತೊಫಿಲ್ಸ್, ಲ್ಯೂಟೆನ್ಸ್‌ಗಳು ೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಡಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು, ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

⇨ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈಕೊಪಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭಾರತ, ಚೀನಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

⇨ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾರೆಟಿನಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ-ಕೆರೊಟಿನ್ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಟರ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಯಾವುದೆ ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಇರುವುವು ಬಿಳಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳು. ಮಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ್, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ್, ಇರಾನಿನಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

⇨ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾರೆಟಿನಲ್ಲಿ ಆಂಥೊಸ್ಯೆಯಾನಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇವೊನಾಯಿಡ್‌ಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಫಂಗಲ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಟರ್ಕಿ, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಮೊದಲು ಒಂದು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಮಾತ್ರವೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಹಲವು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವಾ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸಿಹಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಸ್ಕರ ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಿಕ್ಸ್‌ಡ್ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಇರಬೇಕಾದದ್ದೆ. ಸಲಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಚಾಟ್ ಸೆಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಫ್ರೈಡ್‌ರೈಸ್, ಪಲಾವಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುಂಡುಗಳು ಕಾಣಿಸಬೇಕಾದದ್ದೆ. ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಸೋ.... ಕಲರ್ ಫುಲ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಮಾತ್ರವೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದ್ಭುತ ನ್ಯೂಟ್ರಿಪಿಲ್ ಕೂಡಾ. ■

ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?



ವಿಲಿಯಮ್ ಹಾರ್ವೆ 1628ರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಎಂಬುದು ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ವಿಲಿಯಮ್ ಹಾರ್ವೆರವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದರು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ನಂತರ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ನಡೆದಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಯಾರ್‍ಯಾರಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1) ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ. 2) ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆ. 3) ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, 4) ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಕುಳಿತು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, 5) ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ... ಈ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಈ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು, ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹೃದಯವು ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ರಕ್ತವನ್ನು 'ಲಬ್, ಡಬ್' ಮಿಡಿತದ ಮೂಲಕ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಈ ಮಿಡಿತವನ್ನು ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪಲ್ಸ್‌ರೇಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 70 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು 260 ಕೋಟಿ ಬಾರಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, 15 ಕೋಟಿ 50 ಲಕ್ಷ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯವು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ವ್ಯಾಕೋಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಡಿತ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಡಿತವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 100 ರವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಎನ್ನುಬಹುದು, ಈ ಹೃದಯ ಬಡಿತವು 60ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ 'ಬ್ರಾಡಿ ಕಾರ್ಡಿಯಾ' ರೋಗವಿದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು 100 ರಿಂದ 250ರೊಳಗಿದ್ದರೆ 'ಡಾಕಿ ಕಾರ್ಡಿಯಾ', ರೋಗವೆಂತಲೂ, 250 ರಿಂದ 350 ರವರೆಗಿದ್ದರೆ 'ಫ್ಲೆಟ್ಟರ್' ರೋಗವೆಂತಲೂ, 350ಕ್ಕೆ ಮೇಲಿದ್ದರೆ 'ಫೈಪಬಿಲೇಷನ್' ರೋಗವೆಂತಲೂ ಇದನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಮಿಡಿದಂತಹ ಹೃದಯದ ದಾಖಲೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲೊಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಹೃದಯವು ಈ ರೀತಿ ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಬಡಿದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಯದೆ ಉಳಿದಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ ಹಾಗೆಯೇ 1 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 200 ಮಿಡಿತಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ.

'ಅಸಿಸ್ಟೋಲಿ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ 'ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್' ರೋಗದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಈಗಾಗಲೇ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಆರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ .... ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಎದೆಯುರಿ, ಎದೆಭಾಗ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಚಳುಕು ಅಥವಾ ನೋವು, ಅವಸರವಾಗಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುವುದು, ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದು, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುಂಚಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವು. ■

ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗುರಿಸಾಧನೆ

ಯೋಜಿಸುವುದೆಂದರೆ ಕಾಲವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಚಿಂತಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಾಲವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಚಿಂತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಯೋಜನೆಯ ಬದಲಾದ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಕಾಲವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಒಂದು ಎಲ್ಲೆ ಇದೆ.

"ಮುನ್ನೋಡುವುದು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಎಲ್ಲೆಯ ಆಚೆ ನೋಡುವುದು ಮುಟ್ಠಾಳತನ". ವಿನ್‌ಸ್ಟನ್ ಚರ್ಚಿಲ್ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಇದು. ಒಂದು ಎಲ್ಲೆಯಾಚೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕನಸು ಕಾಣಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ.

ಒಂದು ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ. ತೀರಾ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಸೇರಿದಂತೆ ಇವೆ. ಸಮೀಪ ಹೋದಂತೆ ಅವೆಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಬದುಕು, ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಹೊಂದುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಭಾಗ, ನಡುವಿರುವ ಭಾಗ, ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಭಾಗ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಡಿಯಿಟ್ಟು ವಿಭಜಿಸಿ ನೋಡಲಾಗದು. ಅವು ಸಾಲಾಗಿ ಇವೆ. ನಾವು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅದರ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾವು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಜಾಗವೆನ್ನುವುದು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು, ನಿಮಿಷಗಳು, ಗಂಟೆಗಳು, ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ವಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಅದನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಮಯಕ್ಕೆಂದು ಎಣಿಸಿದ್ದು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು. ಸಂದರ್ಭ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಹೋಗುವ ವೇಳೆ ಮೋಡಗಳು ಮುತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಕೆಲವೇ ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೂ ನಾವು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಾವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಗಡಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕುಂದುಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಕಾಲವನ್ನು ತತ್ಕಾಲ, ನಡುಗಾಲ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯ ನೀಡಿ ವಿಭಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

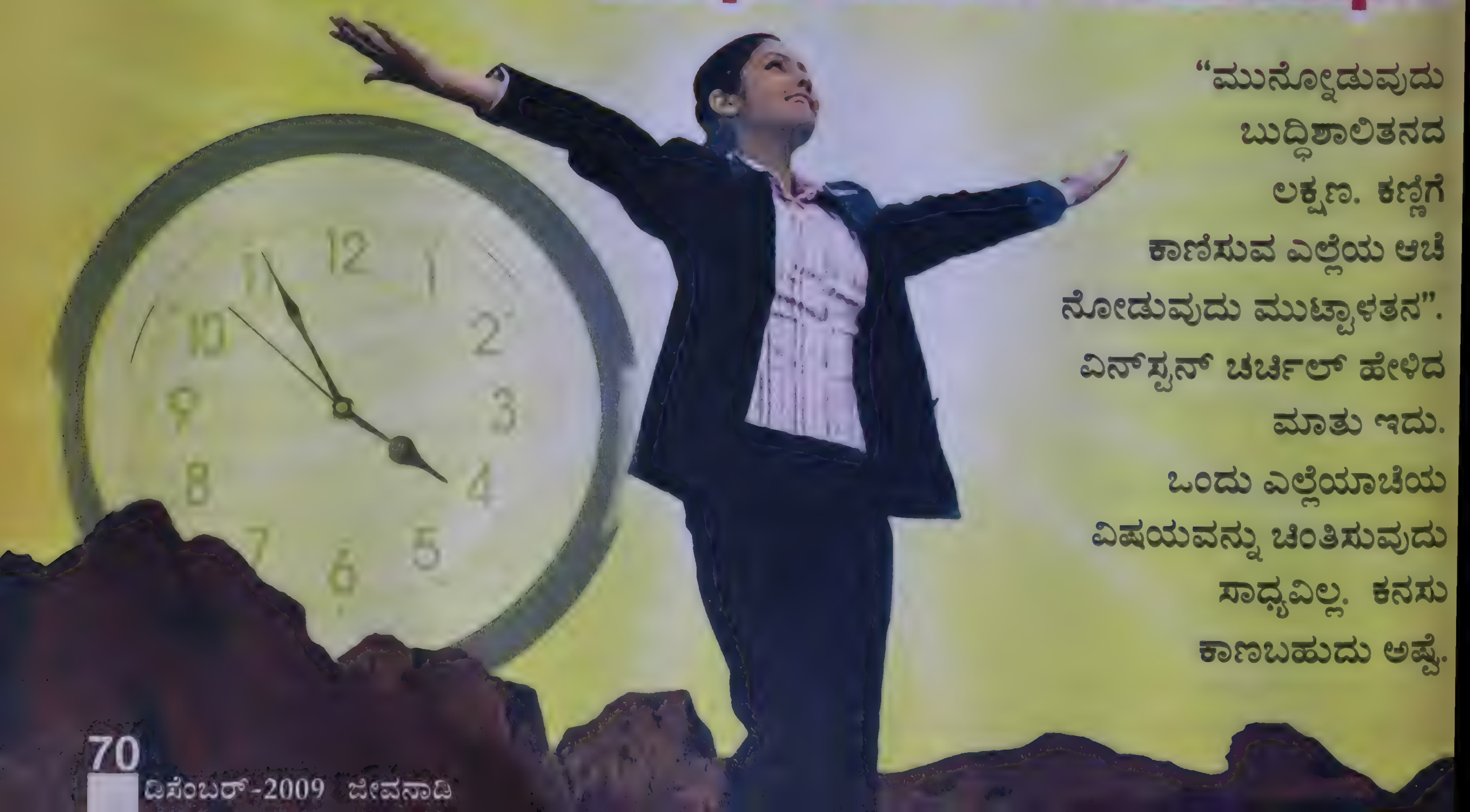
ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯು ಸೇನಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ತಂತ್ರಗಳು ತುಂಬಿದ್ದಾಗಿಯೂ, ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ, ತಂತ್ರ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯದ್ದಾಗಿಯೂ, ಯುಕ್ತಿ ಯುಕ್ತವಾದದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಯೋಜನೆಯು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದೊಡನೆ ಅರಿಯಲು ತುಂಬ ಸಹಾಯಕ.

ಈ ಭಾಗವು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಉಪಾಯ, ಮುಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಂದ ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಅವೇ ನಿಮ್ಮ ಯುಕ್ತಿಯ ಗುರಿ. ಅದರ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷ್ಯವು ನೀವು ಬಯಸುವ ಭವಿಷ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬದುಕಿನ ಯೋಜನೆ

ಬದುಕನ್ನು ಉಪಾಯ ಗುರಿಗಳೊಡನೆ ಯೋಜಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಆ ಬಳಿಕ ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗೆಗಿನ ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಲಂಡನ್ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಬದುಕಿನ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಮೂಟೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಗುರಿಯನ್ನು Goal ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಬ್ದವು ಕ್ರೀಡಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೆಲುವಿನ ಅಂಕ, ಜಯಬಿಂದು ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.



"ಮುನ್ನೋಡುವುದು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಎಲ್ಲೆಯ ಆಚೆ ನೋಡುವುದು ಮುಟ್ಠಾಳತನ". ವಿನ್‌ಸ್ಟನ್ ಚರ್ಚಿಲ್ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಇದು. ಒಂದು ಎಲ್ಲೆಯಾಚೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕನಸು ಕಾಣಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ.

ಕಾಲ್ಚೆಂಡಾಟ ಆಡುವವರು ಚೆಂಡನ್ನು ಗೆಲುವಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಂಕ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎದುರಾಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗೆಲ್ಲಂಕ ಪಡೆಯುವುದು ಅವರ ಗುರಿ. ಆ ಗೋಲನ್ನೇ ಆಮೇಲೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸತೊಡಗಿದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗೆಲುವು ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಳುವ ಜನರು ಕ್ರೀಡೆಯ ಸ್ನೇಹದವರು. ಅವರ ಆಟವನ್ನು ಬದುಕಿಗೆ ಉಪಮೆಯಾಗಿ ಸದಾ ಮಾತನಾಡುವವರು. ಒಬ್ಬರ ಕೆಲಸದಿಂದ ಅವರು ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ 'ಇದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟವಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ 'ಬದುಕು ಆಟವಲ್ಲ', 'ಆಟವಾಡಬೇಡ ನೀನು' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಜಯಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬದುಕನ್ನು ಪೈಪೋಟಿ ತುಂಬಿದ ಹೋರಾಟವಾಗಿಯೂ, ಗೆದ್ದವರು ಹಾಗೂ ಸೋತವರು ತುಂಬಿದ ಆಟ ಎಂದೂ ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗೆಲ್ಲುವವರು ದೊಡ್ಡ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗಳಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಕೆನಡಿಯವರು ಅವರ ತಂದೆಯ ಬಳಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರಂತೆ "ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುವುದೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲೂ ಸ್ಥಾನ ಹಿಡಿಯದಂತೆಯೇ".

ಇಂಥ ಆಚಾರದ ಬದುಕನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ತಮ್ಮ ಬಾಳ್ವೆಯ ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಿನ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಯಾವ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ? ನನ್ನ ಗುರಿ ಏನು? ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರು ಹೇಗೆ ಸೋತವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕಿನ ಗುರಿ ಪೈಪೋಟಿಯದು. ಒಬ್ಬರು ಹತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹಲವು ಪೈಪೋಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಗುರಿಯೊಡನೆ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಂದಷ್ಟು ಹಣ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು



ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸೋಲು, ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿನ ಸೋಲು-ಗೆಲುವುಗಳಂಥವು ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಭಾರೀ ಜಯಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕೆನಡಿಯವರು 10 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಅಮೆರಿಕನರೊಬ್ಬರು ಚಂದ್ರನಲ್ಲಿಳಿಯುವ ಗುರಿ ಘೋಷಿಸಿದ್ದರು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇತ್ತು.

ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಮಾನವಗಂಟೆ, ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಿ ಆ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲಾಯಿತು. ನಿಜವಾಗಿ ರಷ್ಯನ್ನರು ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಇಳಿಯಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ವ್ಯೋಮಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ವ್ಯೋಮವು ಬಲ್ಲಿದ ದೇಶಗಳ ಯುದ್ಧ ಉನ್ಮಾದದ ಆಟದ ಮೈದಾನದಂತಾಯಿತು. ಆಟ ಮತ್ತು ಜಗಳ ಸಹೋದರರಿದ್ದಂತೆ!

ಉಪಾಯವಿರುವ ಗುರಿ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪಾಯವೆನ್ನುವುದು ಸೇನಾ ದಳಪತಿಯು ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಶರಣಾಗಿಸಲು ಯೋಜಿಸುವ ಯುಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಗುರಿಯೆನ್ನುವುದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ತಲುಪುವ ಒಂದು ಲಕ್ಷ್ಯ.

ನಿತ್ಯ ಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಸೇನೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಆಟ ಮತ್ತು ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಬದುಕಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ತುಂಬ ಸರಿಯೆಂಬಂತೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದು. ಬದುಕನ್ನು ಆಟ ಮತ್ತು ಸೇನೆಗೆ ಉಪಮೆಯಾಗಿಸುವುದು ಒಂದು ಎಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬದುಕುವುದು ಮುನ್ನಡೆಯ ಪಯಣಕ್ಕಲ್ಲವೆ?

ಎಲ್ಲರೂ ಬದುಕನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿ ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಬದುಕನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾವು ಯೋಜಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲ ದಿನ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಗುರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಪ್ರಯಾಣದ ಕೊನೆಯನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ.

ಅಲ್ಲಿ ಕೊನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಹೊರಟಾಗಲೇ ಅದು ಗುರಿಯಾಗಿ, ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿರುತ್ತೇವೆ.

ಮುನ್ನೂರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಗುರಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂತು. ತುಂಬ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ, ಕಠಿಣ ದುಡಿಮೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಂದಬೇಕಾದ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಬರೇ ಗುರಿ ಎಂದಷ್ಟೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರುವುದನ್ನು ಒಂದು ಗುರಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರಯಾಣದ ಉಪಮೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ಮತ್ತು ಸೋಲು-ಗೆಲುವುಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮೊದಲಿಗರಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇತರ ಹೋಲಿಕೆಯಂತೆ ಇದನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗದು.

ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರ ಏರಲು ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ, ಹೋಗುವ ದಾರಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ಸಹಾಯ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಬದುಕಿನ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ರೇಖಾಚಿತ್ರ ಇಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿಯನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಬದುಕು ಎನ್ನುವುದು ರೇಖಾಚಿತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ಅರಿತಿರದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಇಂದಿನಂತೆಯೇ ನಾಳೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಎಣಿಸುವವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಭಾವನೆಯು ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಆ ರೀತಿ ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪಾಯವಿರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಬದುಕಿನ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್‌ರು ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಟಕಕಾರರಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಉಪಾಯವಿರುವ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಖ್ಯಾತರಾದರೆ? ಹಾಗಿರಲಾರದು. ಅವರು ಬಾಲಕನಾಗಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಕನಸು ಕಂಡಿರಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ಒಂದು ಸ್ಪೇನ್ ಗಾದೆ ಹೀಗಿದೆ. 'ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಕೋಟೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.'

ನಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯೋಜಿಸಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಕವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಬಳಿಕ ಮುಂದಿನ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು

ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು, ಒಬ್ಬರನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉನ್ನತವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಭಕ್ತಿ ಸಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ಮೌಲ್ಯ ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗೌರವ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಉನ್ನತವಾದುದು ಎಂದೂ, ಪ್ರಯೋಜನವುಳ್ಳದ್ದು ಎಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಗೌರವ ಮೌಲ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಮನಸಾರೆ ತೀರ್ಮಾನಗೊಂಡ ಒಂದು ತೀರ್ಪು. ಹಣ, ಗುಣ, ನಡತೆಯಂಥ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಲೋಕಾರೂಢಿ. ನಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಂತ ಗೌರವ ಮೌಲ್ಯವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇತರರನ್ನೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಗೌರವ ಪಡೆಯಲು, ಗೌರವ ನೀಡಲು ಎಂದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಡಗಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಕಪ್ತಾನನಿಗೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗುವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಂತೆ. ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆದರೆ ಸೇರಬೇಕಾದ ಜಾಗ ಸೇರುತ್ತೇವೆ.

ಬದುಕು ಕಂಡು ತಿಳಿಯದ ಕಡಲಿನಂತೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಕಡಲಯಾನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೇಕು. ನೀವರಿತೋ ಅರಿಯದೆಯೋ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪಕವು ದಾರಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟವು ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಗುಣಹೊಂದಿವೆ.

ಒಂದು ಕತೆ. ಹರೀಶ್ ಒಂದು ವಿದೇಶೀ ಸೌಂದರ್ಯ ವಸ್ತು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು. ಅವರು ತನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕನ್ನು ನೆನೆದು ಆನಂದಗೊಂಡರು. ಜಗತ್ತಿನ ನಾನಾ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದರು. ದೊಡ್ಡ ತಾರಾ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗಿದರು.

ಆದರೆ ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬ ಒಳ ಆಸೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ತನ್ನ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿಯತೊಡಗಿದರು. ವಾರದ ರಜೆಯ ದಿನವೂ ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ತನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಗೆಗೆ ಟೆಲಿಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಕಂಡು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ 56ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬೋರ್ಡ್ ಆಫ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ಸ್‌ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿ ಬಡ್ತಿ ಪಡೆದರು.

ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಅವರು ಹೃದಯ ಬೇನೆಯಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು. ಅವರ ಹವ್ಯಾಸವಾದ ಈಜುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರು. 58ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಹುದ್ದೆಗೆ ಭಾರೀ ಪೈಪೋಟಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅವರು ಗೆದ್ದರೆ ಅವರು ಬಯಸುವ, ಆಶಿಸಿದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಗದ್ದುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ಸಮಯವೆಲ್ಲ ಬಡ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ 18ರ ಪ್ರಾಯದ ಮಗ ತುಂಬ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಲು ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ.

ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಹುದ್ದೆಗೆ ಬಡ್ತಿ ಪಡೆದರು. ಅವರು ಅಧಿಕಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮರುದಿನವೇ ಅವರ ಮಗ ಮೃತನಾದ. ಹರೀಶ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಬಳಿ ಒಡೆದ ಮನದವರಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

"ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನೋಡಲು ಕೂಡ ನನಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯ ನೀಡುವುದು ನನ್ನ ಮಗನಿಗೇ".

ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ದಿಟವೇ?

ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ತೂಕವನ್ನು ಇತರರು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರದೇ ಮೌಲ್ಯ ನೆಲೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಜಮಿನ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಹೇಳಿದರು. 'ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಭಾರೀ ಸುಖವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಸಮಯ ಪಡೆಯುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಮಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಸಿಗಬೇಕು. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೋರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ದೊರೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ

ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬಳಸಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತತ್ವ ಸ್ವಭಾವ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಪಾಯವುಳ್ಳ ಗುರಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಪೈಪೋಟಿಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಥ ಭಾವನೆಯೊಡನೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯದ ಉಪಾಯ, ಯುಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿರದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರದ ಫಲ ಪಡೆಯಲವಕಾಶವಿದೆ. ಭಾರತವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟ ಕೊಲಂಬಸನು ಅಮೆರಿಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ನಾವು ನಮಗೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೆಲವು ತತ್ವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ನಡಾವಳಿ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಂಥ ಅಂತ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪ ಉಪಾಯಗಳಾಗಿಯೂ, ಯುಕ್ತಿಗಳಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುವವುಗಳಾಗಿವೆ.

ತತ್ವವೆನ್ನುವುದು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ತೀರ್ಪು. ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತತ್ವ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮವೇನಲ್ಲ. ಆದರೂ ಒಂದು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಸೂತ್ರ ಅದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭಿಸಲು ಯೋಜಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ತತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ವ ನಿಯಮಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೈಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದು, ನಡೆದರೆ ಒಂದೇ ಮಾದರಿಯ ಕೆಲಸ, ಮಾಮೂಲಿಯ ನಡಾವಳಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ತತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಲು ಯೋಚಿಸಲು ಆಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ್ದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ತತ್ವವು ದಾರಿತೋರುಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ತತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು. ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ತತ್ವವನ್ನು ಸದಾ ಅದೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಿಸಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಬದಲಿಸಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಭಾರೀ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಬದುಕನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿ ಎಣಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಯಾಣಗಳು ಗುರಿಯೊಂದಿಗೂ, ಕ್ರಮ ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದವು ನಾವು ಅರಿಯದವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿವೆ.

ತತ್ವವೆನ್ನುವುದು ಯುಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಯುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಒಂದಷ್ಟು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ತಡೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವಾಗ ತತ್ವಗಳು ದಾರಿ ತೋರುವವುಗಳಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯಾಣ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ, ದಾರಿ ತೋರಿ ನಡೆಸುವ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ನಮ್ಮ ಮನೋ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಉಪಾಯವುಳ್ಳ ಯುಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ದಾರಿ ತೋರಿ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಹಡಗಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಾಗಿವೆ.

ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇತರರ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸಬಾರದು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಯಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಂಬಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರುತ್ತದೆ.

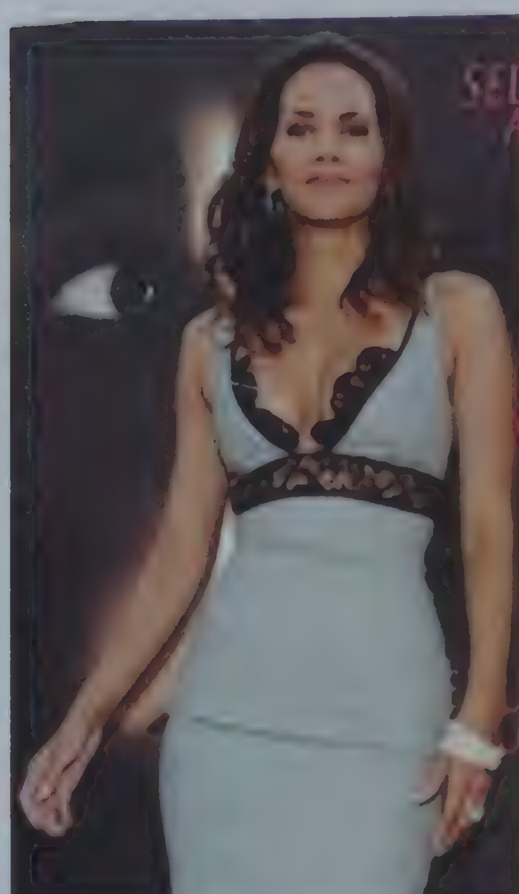
"ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಗಬಹುದು!". ■



ಖ್ಯಾತ ನಟ-ನಟಿಯರ ಡಯಟ್ ಗುಟ್ಟುಗಳು



ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಯ್ಯೋ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸುಂದರಿಯರ ದೇಹಸಿರಿಯಗುಟ್ಟೇನು?





ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟಿಯರು ಆಕರ್ಷಕ ಅಂಗಾಂಗ, ಎದ್ದುಕಾಣುವ ದೇಹಸಿರಿಯೊಡನೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಹದ ಅಂದ, ಶರೀರದ ಹೊಳಪು ದೇವರ ವರ ಎಂದರೂ ಕೂಡ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟಿಯರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹುಶಾರು. ಆಹಾರ ಹತೋಟಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಂತೆಯೇ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟಿಯರು ನಿಸ್ಸೀಮರು. ಕೆಲವು ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟಿಯರ ಡಯಟ್ ಗುಟ್ಟುಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಜೋಲಿಯ 10 ದಿನಗಳು

ಹಾಲಿವುಡ್‌ನ ಸೌಂದರ್ಯದೇವತೆಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಜೋಲಿ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದ್ಭಾವನಾ ರಾಯಭಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಏಂಜಲಿನಾ ಜೋಲಿಯವರು, ಆಕರ್ಷಕ ದೇಹಸಿರಿ, ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಖಚಿತ ದೇಹ ಹೊಂದಿದಾರೆ. ಲಾರಾ ಕ್ರಾಫ್ಟ್ ಚಿಕ್ ಎಂಬ ಸೌಂದರ್ಯದೇವತೆಯ ಪಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಇವರೇ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡವರು.

ವರ್ಷವಿಡೀ ಡಯಟ್ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಇವರದು ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಪ್ರತೀ ಹತ್ತು ದಿನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಡಯಟ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಜೋಲಿಯವರ ವಿಶೇಷ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ 10 ದಿನಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು?, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಮುನ್ನ ಯೋಜನೆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಲಿಯವರನ್ನು ಮೀರಿಸುವವರಿಲ್ಲ.

ಅದನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹತ್ತು ದಿನ; ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ದಿನ ಎಂದೆಲ್ಲ ಸಿನಿಮಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ತಿಣುಕಿ ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಲಿವುಡ್ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ಅವರ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಡಯಟ್ ಆಹಾರ ವಿಧಾನದ ವಾರದ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು.

ಸೋಮವಾರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 200 ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಟೋಸ್ಟ್. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾಗಿ 200 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ.

ಮಂಗಳವಾರ: 150 ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ನಾಷ್ಟಾ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 150 ಗ್ರಾಂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಾಲಡ್‌ಗೆ ಲಿಂಬೆರಸ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೂಲಂಗಿ. ಸಂಜೆ ತುಸು ಕಾಲಿ ಫ್ಲವರ್. ರಾತ್ರಿ ಟೋಸ್ಟ್.

ಬುಧವಾರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಟೋಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಮ್ ಅಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 150 ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಬಟಾಟೆ. ಸಂಜೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ತಡವಿದ ಮೀಸ್ಟ್. ರಾತ್ರಿ ಬಾರ್ಲಿ

ಗುರುವಾರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 200 ಗ್ರಾಂ ಚೀಸ್ ಟೋಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಹಾಲು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 100 ಗ್ರಾಂ ಅನ್ನ, ಸಂಜೆ ಎರಡು ಟೋಮ್ಯಾಟೋ. ರಾತ್ರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸಲಾಡ್.

ಶುಕ್ರವಾರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 150 ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಓಟ್ಸ್ ಆಹಾರ. ಸಂಜೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ. ರಾತ್ರಿ ಹುರಿದ ಮೀನು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು.



ಸೈಜ್ ಜೀರೊ ಬಾಡಿಗಾಗಿ ಕಸರತ್ತಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಂತೆ.





ಶನಿವಾರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 150 ಗ್ರಾಂ ಓಟ್ಸ್ ಗಂಜಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 100 ಗ್ರಾಂ ಚಿಕನ್, ಸೊಪ್ಪು . ಸಂಜೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ರಾತ್ರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ.

ಭಾನುವಾರ: 50 ಗ್ರಾಂ ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್, ಒಂದು ಟೋಸ್ಟ್. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಸಂಜೆ ಏನಾದರು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು. ರಾತ್ರಿ ತರಕಾರಿಗಳು.

ಹಲ್ಲೆ ಬೆರ್ರಿ ಹೆಲ್ತ್

ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡ್ ನಾಯಕಿ ಹಲ್ಲೆ ಬೆರ್ರಿ ಈಜುಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಯುವಕರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿದವಳು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತಳೂ ಆಗಿರುವ ಹಲ್ಲೆ ಬೆರ್ರಿ ಅದರ ನಡುವೆಯೂ ಡಯಟ್ ಮತ್ತು ಕಸರತ್ತುಗಳಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಇವರು ಮೂರು ಹಂತದ ಡಯಟ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹುರಿದ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ 7 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಕಠಿಣ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲೆ ಬೆರ್ರಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಇವರ ಡಯಟ್‌ನ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ, ಹಿಟ್ಟು ಸತ್ವದಂಥವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಸತ್ವದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ಮುಂಜಾನೆ ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಸಾಲಡ್, ರಾತ್ರಿ ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್.

ಜೆನಿಫರ್ ಗೋಲ್

ಪಾಪ್ ಗಾಯಕಿ ಮತ್ತು ನಟಿಯಾಗಿರುವ ಜೆನಿಫರ್ ದೇಹ 16 ರ ತರುಣಿಯರನ್ನು ನಾಚಿಸುವಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವ ಇವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿನೋದದ, ವಿಚಿತ್ರದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿತಿ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆನಿಸಿದರೆ ಹಿಟ್ಟು ಸತ್ವದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜೆನಿಫರ್.

ಹಿಲರಿ ಸ್ವಾಂಕ್

ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಬೇಬಿ ಚಿತ್ರದ ಅಭಿನಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಕರ್ ಗೆದ್ದವರು ಇವರು. ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿರುವ ಇವರು ಆಹಾರ ಹತೋಟಿಯೆಲ್ಲ ನಮಗಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಿಡಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದೊಡನೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಸುಸ್ತಾಗುವಷ್ಟು ದೂರ ಓಡುತ್ತೇನೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೂಕ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಬಿಡುವು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅದೇ ತಾರುಣ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಂಕ್.

ಈವಾ ವಾಂಗಾರಿಯಾ

ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ನನ್ನ ರೂಢಿ. ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ಡಯಟ್ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೆಸ್ಸಿಕಾ ಸಿಮರೆನ್

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಗಾಯಕಿಯೂ ಆದ ಇವರು ಊಟ ಅರ್ಧ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಡೀ ನನ್ನ ದೇಹಸಿರಿಯ ರಹಸ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಐದು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು 30 ನಿಮಿಷಾವಧಿಯ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಐದೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಸ್‌ರ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಸೀಕ್ರೆಟ್...

ಹೊಡಿಬಡಿ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಿಂಚಿದವರು ಕ್ಯಾಮರೂನ್ ಡಯಸ್. ನನ್ನ ಅಂದದ ರಹಸ್ಯ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರಿವರು.

ಒಂದು ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿಂಡಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಇಡೀ ದಿನ ಹೊರಗಿರುವಾಗ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅದರ ಹೊರತು ಹೊರಗಿನದೇನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಆ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. 60 ಶೇಕಡಾ ತರಕಾರಿಗಳು, 30 ಶೇಕಡಾ ಪ್ರೊಟೀನ್, 10 ಶೇಕಡಾ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವಂಥ ಆಹಾರ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಎಲೆಕೋಸು, ಸೊಪ್ಪು, ಬಟಾಣಿ, ಸೌತೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಚಿಕನ್, ಸೇಬು, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ತುಸು ಅನ್ನ, ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದು ಡಯಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟನಟಿಯರಂತೆ ಬಾಲಿವುಡ್ ನಟನಟಿಯರೂ ಟ್ರಿಮ್ಮು ಜಿಮ್ಮು ಡಯಟ್ ಎಂದು ಸಮತೂಕದ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಸಕಲ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಏನಾದರೂ ರಹಸ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್

ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ನಟಿಯರಲ್ಲಿ ಕರೀನಾ ನಂಬರ್ ಒನ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತುಸು ದುಂಡಗಿದ್ದ ಇವರು ಆಮೇಲೆ ಬಳುಕುವ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಬದಲಾದರು. ಅದನ್ನೇ ಬಾಲಿವುಡ್ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತನಾಡಿತು.

ಇದೆಲ್ಲ ಆದುದು ಆಹಾರದ ಹತೋಟಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ. ತನ್ನ ಸೈಜ್‌ಜೀರೋ ದೇಹದಿಂದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರು.



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಪರೋಟ, ಮೊಸರು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಚಪಾತಿ, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಾಗಿ ಕರೀನಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ನಡುವೆ 3 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ, ತುಸು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ತುಸು ಚೀಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೃತಿಕ್ ರೋಶನ್

ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ನಟಿಯರಲ್ಲಿ ಕರೀನಾ ಮುಂದಿದ್ದರೆ, ನಟರಲ್ಲಿ ಹೃತಿಕ್ ರೋಶನ್ ಮುಂಚೂಣಿಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ರಾಜ ಎನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಈ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹಸಿರಿಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೃತಿಕ್. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ತೀವ್ರ ಕಸರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹೃತಿಕ್ ರೋಶನ್.

ತೀವ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಅವಧಿ 40 ನಿಮಿಷ ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ 90% ಕಾರಣ ಆಹಾರವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೃತಿಕ್. ಎಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡನ್ನೂ ನಾನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತನ್ನ ಆಹಾರ ಹತೋಟಿ ಬಗೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹೃತಿಕ್.

ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ

33ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೂ ಶಿಲ್ಪಾರ ದೇಹಸಿರಿ ಅದ್ಭುತ. ಆದರೆ ಶಿಲ್ಪಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಯಾವ ಆಹಾರ ಕಟ್ಟುಪಾಡನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ.

ಎಲೆಕೋಸು ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸಣ್ಣಗಾಗಲೆಂದು ಆಹಾರ ಇಲ್ಲವೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಿಲ್ಪಾಶೆಟ್ಟಿ. ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ ಎಂದೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಟೀ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಏನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲುಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಶಿಲ್ಪಾರದು.

ಶಾಹೀದ್ ಕಪೂರ್

ಯುವನಾಯಕ ಶಾಹೀದ್ ಕಪೂರ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷ ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಒಳಿತಾಗುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳತ್ತ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನಷ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಶಾಹೀದ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಶಾ ಕೊಪ್ಪಿಕರ್

ನಾಯಕಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರೆಂದರೆ ಇವರಂತೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗ, ಕರಾಟೆ, ಓಟ, ಜಿಮ್ ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು ಸೈಜ್ ಜೀರೋ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಶಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹ ಎಲ್ಲ ರೀತಿ ಬಾಗಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ದೇಹ ಸಪೂರ ಇರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂಜಾನೆ ಲಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಏನಾದರೂ ಚೂರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೀನು, ತರಕಾರಿ. ಕುರುಕು ತಿಂಡಿ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಲ್ಮಾನ್‌ಖಾನ್ ಜಿಮ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಟ್ಟುಮಸ್ತ್ ದೇಹದ ಸಂಜಯ್ ದತ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಸು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮತೂಕದ ದೇಹ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಾರೂಕ್ ಖಾನ್ ಓಂ ಶಾಂತಿ ಓಂ ಚಿತ್ರದ ವೇಳೆ ಬ್ರೂಸ್ ಲೀ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ■

ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ 12 ಸೂತ್ರಗಳು



ಮನುಷ್ಯ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ವರ.

ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿತಗೊಂಡಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕೂಡ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಲಗುವ ಸಮಯ, ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

1. ನಿದ್ರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆರರಿಂದ - ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನೀಡಿದಂತೆಯೇ. ಆ ನಿದ್ರಾವಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅವರಿಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತದೆ.

2. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಅನಿಸಿದರೆ ಆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಲಾರ್ಮ್ ಕ್ಲಾಕ್ ಅನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬಹುದು.

3. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಲಾರ್ ಕ್ಲಾಕ್ ಅಥವಾ ವಾಲ್ ಕ್ಲಾಕ್ ಇರುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಕಡೆ ನೋಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದೇಹಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಇಡುವ ಬದಲು ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

4. . ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಮಲಗಿದರೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಲಗಿ ಏಳಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಆ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಫಲಿತ ವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಕೂರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಹಗುರೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರಬಹುದು.

7. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವವರು ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಆಲೋಚನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹ ತೂಕದಿಂದ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

8. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ಹೋದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ತೀವ್ರ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು, ಮಸಾಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಊಟವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ತರುವಾಯ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಡಿಗೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

9. ಶ್ರಾವ್ಯವಾದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಓದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

10. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಫಿ, ಟೀ,ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆ ಟೆಲಿವಿಜನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

11. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಮಟ್ಟ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಬಿಸಿ ಅಥವ ಅಧಿಕ ತಂಪಿದ್ದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಕೂಡಾ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ತೀರ ಕತ್ತಲಿರಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವಂತಿರಬಾರದು. ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಡ್ ಲ್ಯಾಂಪ್ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

12. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಹಾಸಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಡವಬೇಕು. ಸುಕ್ಕುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆಡ್‌ಷೀಟ್‌ನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ತಲೆದಿಂಬು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಅಥವ ಆಳವಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಅಥವ ಮಸ್ಕಿಟೋ ಲಿಕ್ವಿಡೇಟರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.



ಇತರರ ದೋಷಗಳು, ಕುಂದುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳುವುದೂ ಇದೆ. ಕುಂದುಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದೂ ಟೀಕಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಲ್ಲಿದರು? ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಇಲ್ಲೇ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

1) ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೋಷ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಿ?

ಅ) ಕೂಡಲೆ

ಬ) ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ

ಕ) ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿದ್ದು

2) ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

ಅ) ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯಾದುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಬ) ನಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುವ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ಎದುರಾಳಿ ಕೋಪದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

3) ನೀವು ದೋಷ ತೋರಿಸುವಾಗ, ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅವರು ಎದುರು ವಾದ ಮಾಡಿದರೆ?

ಅ) ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಎದುರು ವಾದವನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ) ಅದಕ್ಕವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಹೇಳದೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ಅವರ ವಾದದಲ್ಲೂ ನ್ಯಾಯ ಇರಬಹುದು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತಯರಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

4.ದೋಷ ಇಲ್ಲವೇ ಕುಂದನ್ನು ಚುರುಕ್ಕೆನ್ನುವಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೂಡಲೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

ಅ) ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಸೂಜಿ ತೂರಿಸಿದಂತೆ ಅದಿದು ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ನೋಡಿ ದೋಷವನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಆ ದೋಷವನ್ನು ಮೇಲ್ಮೇಲೆ ಹೇಳಿ ಟಕ್ಕನೆ ವಿಷಯ ಬದಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ನೇರವಾಗಿಯೂ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

5) ಯಾವ ಬಗೆಯ ದೋಷವನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿರಿ?

ಅ) ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ತಪ್ಪುನಡೆ ತೋರಿದರೂ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೂರಿಸುವುದು ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ತಾನೆ?

ಬ) ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಎರಡ್ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಕ) ಆಗಾಗ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಟೀಕಿಸುತ್ತೇನೆ.

6) ಒಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ತನ್ನನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರು ಗೌರವಾನ್ವಿತರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು?

ಅ) ಖಂಡಿತ.

ಬ) ತುಸು ತಿಳಿದವರನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕ) ಯಾರೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ದೋಷ ತೋರಿಸಿದರೆ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಾನೇ!

7. ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಿಧಾನವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲ ತರುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತೀರಾ?

ಅ) ಇದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ನಾನು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟೆ. ನೀನಾದರು ಬದಲಾಗು.

ಬ) ನಾನು ಹೇಗೋ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಕೇಳುವುದು ತಾನೆ?

ಕ) ನನ್ನಲ್ಲಿ ಈ ದೊಷ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ.

8) ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೀಕೆ, ವಿಮರ್ಶೆಗಳ ಗುರಿ ಏನು?

ಅ) ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಬ) ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಾಣುವುದು.

ಕ) ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊರಗಿಡುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ.	ಅಂಕಗಳು		
	ಅ	ಬ	ಕ
1.	3	2	1
2.	1	3	2
3.	1	3	2
4.	3	2	1
5.	1	2	3
6	3	2	1
7.	2	1	3
8.	3	1	2

▸▸ ನೀವು ಪಡೆದ ಅಂಕವು 12ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೋಷ ಇಲ್ಲದವರು ಯಾರು? ಹಾಗಾಗಿ ಟೀಕೆ, ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಠಿಣವಾದ, ತಪ್ಪಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಾರದು.ನಿಮ್ಮ ಟೀಕೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

▸▸ ನೀವು ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳು 13 ರಿಂದ 18 ರವರೆಗಾದರೆ?

ಕುಂದುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುವುದು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ನಿಮಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ.

▸▸ ನೀವು ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳು 19ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ?

ದೊಡ್ಡ ಜನ ನೀವು. ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರೆ ಇತರರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪಕ್ವತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಮುನ್ನುಗ್ಗಿರಿ.

ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

▸ ಒಬ್ಬರ ದೋಷವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆ ದೋಷ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಾಲ್ಕು ಜನರ ನಡುವೆ ಯಾರ ದೋಷವನ್ನೂ ಎತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಏನೋ ಸಂಚು ಮಾಡಿ ಅವಮಾನ ಪಡಿಸುವಂಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಲವಕಾಶವಿದೆ.

▸ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಕ್ಕಡೆಯ ವಾದಗಳಲ್ಲೂ ನ್ಯಾಯ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮರೆಸದೆ ಹೇಳಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಕೆಟ್ಟದೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಅದೂ ಸರಿ, ಇದೂ ಸರಿ ಎಂಬಂಥ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಎದುರಿನವರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅವರ ಕಣ್ಣೋಟವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

▸ ನಿಜವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಕರೆ ಇದೆಯೋ ಅವರ ಕುಂದುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎತ್ತಿ ಹೇಳಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ, ಭಾವನೆಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಟೀಕೆಗೆ ಫಲ ಸಿಗುವುದು.

▸ ಯಾರಾದರೂ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇನ್ನು ಎಷ್ಟು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಟೀಕೆ, ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವವರು ನೀವಾದರೂ ಅದನ್ನೇ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಂಡರೂ ಕಾಣದಂತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವಕಾಶ ಕಾದು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ■

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉಚ್ಛ್ರಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರುಷರಷ್ಟೇ ತಾವೂ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗಾಗಿ ಈ ಲೇಖನ

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆಕೆ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊಡಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿ ನಿತಂಬ, ಗುದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ.

2. ಕೈ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ (ಹಸುವಿನಂತೆ) ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದೆಯೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಬಾಗಿ.

3. ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ರುವಂತೆ ನಿಂತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ. ಮತ್ತೆ ವಿಶ್ರಾಮದ ನಂತರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸಿ.

4. ಕೈ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಲದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಗಳು ಬಾಗಬಾರದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಹಾಗೂ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

5. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗ ವನ್ನು ಅನೇಕ ಭಾರಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ.

6. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದವರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಮತ್ತೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿಕೊಂಡೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈಗ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಏಳುತ್ತ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತ ಉಸಿರೆಳೆ ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಳಗೆ ಬಾಗುವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ.

7. ಕೈ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದವರೆಗೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

8. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಅಥವಾ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿಡಿ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ. ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

9. ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಮೊದಲು ಬಲ ಭಾಗದಿಂದ, ನಂತರ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿ.

10. ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ಹಾಗೂ ಒಳ ಭಾಗದತ್ತ ಎಳೆಯಲು ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ.

11. ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

12. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಲಕ್ಕೆ, ಎಡಕ್ಕೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ.

13. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಜೋತು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲು ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಒಳಭಾಗದತ್ತ ಮತ್ತೆ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿ.

14. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನತ್ತ ಬಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

15. ಆಸನದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚಾಚುತ್ತ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ನೆಲ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

16. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಣೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ನಂತರ ಗದ್ದ ಹಾಗೂ ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

17. ಮೇಲಿನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಬಲ ಭುಜದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆಯುತ್ತ ಕೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ತನ್ನಿ. ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲ ಮೀನಖಂಡವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿಡಿ. ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಂದು ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

18. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರ ವಿಟ್ಟು ಎದ್ದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಅಂಗೈ ಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಮೂಲಕ ಹಿಂದೆ ತನ್ನಿ.

19. ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು ಸೇರಿಸಿ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

20. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಮಣಿಸುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ತನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ■



ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಗಳು

ಮನೋರೋಗಿಗಳಾಗಿರುವ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತಾವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಜ್ಞಾನತೆ, ಪರಸ್ಪರ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಯ ಅಭಾವಗಳೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

ಅನೇಕ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ 'ಪರಮ ಸುಖ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪತಿ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಸ್ವತ: ಪತ್ನಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಂತ ಅವಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ನ್ಯೂನತೆಯೇ ಇದೆ ಎಂದಲ್ಲ.

ನಮ್ಮದೇಶದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆ, ಜ್ಞಾನಗಳಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಇನ್ನೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆಯೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಮನ:ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಪತಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯಿತೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಪತ್ನಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ....? ಎಂಬ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪತಿಯಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಅವಳು ಗುರುತಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಜ್ಞಾನತೆ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕತೆಯ ಅಭಾವಗಳೇ ಈ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಉತ್ತೇಜಿತಳಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲೂ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪುರುಷ ಬೇಗ ಉತ್ತೇಜಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯ ಮಧ್ಯದ ಈ ಅಂತರವನ್ನು ಪತಿಪತ್ನಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಪತ್ನಿಯ ಇಚ್ಚೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಭಂಗಿ, ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವ,

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೂ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವ ಏಕಾಂಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ನಿರುಪಯೋಗಿಗಳು ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮದುವೆಯಾದರೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭ: ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದೇ ಹೋದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆಯೇ ಮನೋರೋಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್‌ಶನ್, ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ನಂಥ ಮನೋರೋಗಗಳು ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗಿ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಶಯ ದೃಷ್ಟಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ: ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಸಂಶಯ ಹೊಂದಿ ಪತಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೇಯೇ? ಎಂಬ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿ ಕಚೇರಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಪತ್ನಿ ತಡವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ದಣಿದು ಬಂದ ಪತಿಗೆ, ಪತ್ನಿಯ ನಗುಮುಖದ ಸ್ವಾಗತ ಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸಿಟ್ಟುಸಿಡುಕುಗಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪತ್ನಿ ತನ್ನ ಸಂಶಯ ಭಾವದಿಂದ, ಪತಿಯು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗಲೂ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಪದೆ ಪದೇ ನಿರಾಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕರಣವೇ ಬುಡಮೇಲಾಗಿ, ಪತಿಯೇ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಸಂಶಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಭಯಂಕರ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ : ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪತಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿರುವ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸಿಡುಕಿನ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಅತಿಯಾದ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಹಿಳೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಮುಂದಾಗಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು 40 ರ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇನ್ನು 'ತಾನು ನಿರುಪಯೋಗಿ,



ಸ್ತ್ರೀತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳೇ ಈ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು: ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರಮ ಸುಖ ದೊರೆಯದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದು... ಇವೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಗಿ ದೂರ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇದೊಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಫ್ರಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಆಗಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು: ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಒಬ್ಬರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಹಿಳೆ ಬೇಗ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆ ಒಂದೋ ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗುತ್ತಾಳೆ ಅಥವಾ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಶಕ್ತಿ ತಾಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಿಂಫೋಮೆನಿಕ್: ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಂಫೋಮೆನಿಯಾಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಭೋಗ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತರಾದರು 'ಅತೃಪ್ತತೆ'ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ನಿಂಫೋಮೆನಿಕ್ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೆಡುವುದು ಹೇಗೆ : ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ ಪತಿಪತ್ನಿಯ ಮಧ್ಯದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆದಾಗ, ನವವಿವಾಹಿತೆ ಅಳುತ್ತ ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ, ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಉಭಯ ಪರಿವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಸ್ಪರ ದೋಷಾರೋಪಣೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುರಿದುಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತಿಪತ್ನಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಾದವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮೂಗು ತೂರಿಸಬಾರದು. ತಾವೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ■

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ



'ಶೂ' ಪ್ರೇಮಿ!

ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಮನೋರೋಗ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತ.

ಮನೋರೋಗ ವೈದ್ಯ: ಸರಿ, ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಏನು?

ರೋಗಿ: ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಶೂಗಳಿಗಿಂತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಶೂಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಮನೋರೋಗ ವೈದ್ಯ: ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ತುಂಬಾ ಜನರು ಕಪ್ಪು ಶೂಗಳಿಗಿಂತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಶೂಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಕೂಡಾ ಹಾಗೆಯೇ.

ರೋಗಿ: ನಿಜವಾಗ್ಲೂ? ನಿಮಗೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಶೂ ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೋ? ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟು ತಿಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೋ. ನಂಗಂತೂ ಸುಟ್ಟ ಶೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ! ಅದು ಬಹಳ ರುಚಿಕರ!!

ಕಣ್ಣಬಿಂಬ



ಗುಂಡ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದ. ದ್ವಾರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟ್ ಗುಂಡನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ 'ಏನು ವಿಷಯ' ಎಂದಳು.

ಗುಂಡ: ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟ್: ನೀವು ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಕಂಡಿಲ್ಲವೇ?

ಗುಂಡ: ಇಲ್ಲ, ಬರೀ ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ!

'ಲೆಗ್ ಪೀಸ್' ಲವರ್

ಸದಾ ಲೆಗ್ ಪೀಸ್ (ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದ ಕೋಳಿ ಕಾಲು) ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ.

ರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾನು ಚಿಕನ್ ಲೆಗ್‌ಪೀಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಹುಚ್ಚು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಇಷ್ಟವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳ ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ: ನಾನ್‌ಸೆನ್ಸ್! ನಾನೂ ಕೂಡ ಲೆಗ್ ಪೀಸ್ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಕಾಯುವುದೇನಿದೆ?

ರೋಗಿ: ಗುಡ್, ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಬಂದು ನನ್ನ ಕಲೆಕ್ಷನ್ ನೋಡಲೇಬೇಕು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಲೆಗ್‌ಪೀಸ್‌ಗಳಿವೆ!

ರೋಗ ಮತ್ತು ಸಾವು



ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ (ಪುಪ್ಪುಸ ಜ್ವರ)ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಿದು.

ರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟರ್ ನನಗೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ತಗುಲಿರುವುದು ನಿಜವೇ? ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ತಗುಲಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ 'ಟೈಫಸ್' (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಿಷಮ ಜ್ವರ)ದಿಂದ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದ!

ಡಾಕ್ಟರ್: ನೀವು ಯೋಚನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹಾಗಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ನಾನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅವನು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ!

'ಹೆಲ್ತ್ ವಾಚ್'

ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಆತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ನಡುವಿನ ಮಾತುಕತೆ ಹೀಗೆ ಸಾಗಿತ್ತು-

ವೈದ್ಯ: ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಗಡಿಯಾರದಂತೆಯೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಎನಿಥಿಂಗ್ ಸ್ಪೆಷಲ್!

ರೋಗಿ: ಅದಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಬೇರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ನೀವೀಗ ನನ್ನ ಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ!

ಟೂತ್ ಸೆಟ್ ಪ್ರಹಸನ

ರಾಮಣ್ಣನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮು. ದುತ್ತನೇ ಬಂದ ಕೆಮ್ಮು ಆತನ 'ಟೂತ್‌ಸೆಟ್' (ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಹಲ್ಲು) ಅನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಸಿತ್ತು. ಆ ರಭಸಕ್ಕೆ ಟೂತ್‌ಸೆಟ್ ಪೀಸ್ ಪೀಸ್ ಆಗಿತ್ತು! 'ಈಗೇನಪ್ಪಾ ಮಾಡೋದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದುಡ್ಡಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂದ ರಾಮಣ್ಣ ಭೀಮಣ್ಣನನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ.

ಭೀಮಣ್ಣ: ನನ್ನ ತಮ್ಮನ ಬಳಿ ಹಲವಾರು ಟೂತ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ನಾಳೆ ನಿನಗೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡ.

ಕೊಟ್ಟ ಮಾತಿನಂತೆ ಭೀಮಣ್ಣ ತಂದ ಟೂತ್‌ಸೆಟ್ ರಾಮಣ್ಣನ ಬಾಯಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದಿತು. ರಾಮಣ್ಣನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯ.

ರಾಮಣ್ಣ: ಭೀಮಣ್ಣ ಇವತ್ತು ನನಗೆ ನಿಜ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ನಿನ್ನ ತಮ್ಮ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್ (ದಂತ ವೈದ್ಯ) ತಾನೇ?

ಭೀಮಣ್ಣ: ಅಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಶವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಶವಗಳ 'ಟೂತ್‌ಸೆಟ್' ಶೇಖರಿಸೋ ಹವ್ಯಾಸ ಅವನದು! ನಿನಗೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿರುವ 'ಟೂತ್‌ಸೆಟ್' ಯಾವ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ!

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಮಣ್ಣನಿಗೆ ಅಳಬೇಕೋ, ನಗಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ■



JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI, Kannada Monthly, KA/BGW-1565/2005-2007 RNI NO. 6581